السر وقانون الجذب

اسم الكتاب : السر وقانون الجذب

إعداد : إيهاب كمال

الاشراف العام: حسين سمير

الناشر : دار الخلود للنشر والتوزيع

العنوان: ٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة. ت: 25919726

م: 01281607185 - 01063539909 - ف: 25102954

E- Mil:dar_alkoloud@yahoo.com

رقم الإيداع : 2012/ 22333

الترقيم الدولي: I.S.B.N. 978 - 977- 5313 - 48- 5

الطبعة الأولى: 2013

دار الخلود

للنشر والتوزيع

السر وقانون الجذب

إعـداد

إيهاب كمال

دار الخلود

للنشر والتوزيع



المقدمة

قانون الجذب الفكرى

ينص قانون الجذب الفكرى على أن مجريات حياتنا اليومية أو ما توصلنا إليه إلى الآن هو ناتج لأفكارنا فى الماضى وأن أفكارنا الحالية هى التى تصنع مستقبلنا، بالأحرى يقول القانون أن قوة أفكار المرء لها خاصية جذب كبيرة جدا.

فكلما فكرت فى أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك وكلما فكرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شىء جميل وجيد ورائع تريد أن تصبح عليه أو تقتنيه فى حياتك فإن قوة هذا الأفكار الصادرة من العقل البشرى تجتذب إليها كل ما يتمناه المرء.

الجذب الفكرى فى التاريخ

قانون الجذب الفكرى ليس جديدا وليس من معطيات القرن الواحد والعشرين ولكنه قانون قديم قدم الحضارة نفسها إذ أن المصريين القدماء اعتقدوا بوجود هذا القانون واستعملوه فى حياتهم اليومية وتبعهم اليونانيون القدماء عامة ونسى العالم بشأن هذا القانون لفترة طويلة حتى أواسط القرن العشرين حين بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية يشق طريقه إلى العالم ويصبح علما معترفا به.

بدأ علماء هذا العلم بإحياء هذا القانون من جديد وهم

يصرون على أن جميع من أنجزوا شيئا مهما فى حياتهم أو بلغوا مستويات عالية من النجاح فى الحياة قد طبقوا هذا القانون فى حياتهم بشكل أو بآخر.

تطبيق القانون لتطبيق هذا القانون يُطلب من الشخص ثلاثة أشياء: الطلب ماذا تريد اجلس واكتب ماذا تريد على قطعة من الورق.

الإيمان المطلق بأن هذا الشئ سوف يحدث أو أنه سيقتنى ما يريد.ويجب أن تؤمن من اللحظة التى طلبت فيها ان طلبك سوف يتحقق.

فى النهاية يقول كل من جربوا هذا القانون أنه بعد تنفيذ الخطوتين السابقتين ستأتى الخطوة الثالثة وهى الاستجابة ولتحقيق الأمنية يجب أن تشعر كما لو انك تحصل على ما تريد.

■ ■ ■

قراءة فى كتاب السر

الفصل الأول

اكتشاف السر

إن هذا السر يمنحك كل ما تبتغى.. فهو يؤمن لك السعادة والصحة والثروة، تستطيع بواسطته ان تمتلك ما تريد مهما كان غالياً وأن تفعل ما تريد أياً كانت صعوبته.

وقيل أنه السر العظيم وراء هذه الحياة وقد عرف القدماء هذا السر واحتفظوا به لأنفسهم ولم يسمحوا لأحد بمعرفته أو الاطلاع عليه، خاصة وأنهم عرفوا أن من يدرك هذا السر فإنه سيحقق المعجزات بواسطته.

ولشرح السر بشكل بسيط.. فسنقول:

إن كلنا يعمل بطاقة لا نهائية ونرشد أنفسنا بنفس القوانين والطرق الرتيبة، والقوانين الطبيعية للكون دقيقة جداً حيث أننا لانجد صعوبة فى بناء مركبة فضاء وإرسال الناس إلى القمر وبإمكاننا استخدام أجزاء من الثانية لتحديد الوقت.

أينما كنت.. فى الهند، استراليا، نيوزيلنده، استوكهولم أو لندن أو حتى نيويورك، أينما كنت فى هذا العالم فإننا نعمل وفقاً لقوة

واحدة وقانون واحد.. إنه قانون الجذب..!

كل مايحدث فى حياتك، حتى وإن كنت تكرهه فإنك تجذبه!!

نعم.. إن الذى يجذب كل الصور والأحداث إلى حياتك هو أنت!!

و قانون الجذب هو القانون الذى يكمل الترتيب والنظام الكونى فى كل لحظة فى حياتك وفى كل ما تختبر او تكتشف مهما كان صغيراً بغض النظر عن ماهيتك أو مكانك فإن قانون الجذب يشكل خبرة حياتك بأكملها.

حتى البابليون القدماء وحضارتهم العظيمة التى تم توثيقها بواسطة الدارسين، عرفوا أنهم استطاعوا أن يقوموا ببناء واحدة من أهم العجائب السبع فى العالم وهى حدائق بابل المعلقة من خلال فهمهم لقانون الجذب وتطبيقاته استطاعوا ان يكونوا أحد أكثر الحضارات ثراءً على مر التاريخ.

وأبسط طريقة لفهم قانون الجذب.. هى أن تتخيل نفسك مغناطيساً يجذب حوله الأحداث والصور، فمثلاً وفى أحيان كثيرة.. تجد نفسك تفكر فى فكرة سلبية تكرهها وتكدر صفاءك وكلما فكرت فيها أكثر زادتك غضباً واستياءً وبدت الأمور أسوأ كثيراً مما كنت تعتقد فى بداية تفكيرك..!

كل هذا بدأ بفكرة فى ذهنك، وبدأت الفكرة تجذب نحوها الأفكار المماثلة لها لا شعورياً، وفى خلال دقائق من بدء التفكير فى الفكرة السلبية.

صار لديك العديد من الأفكار التى لا تحبها وجعلتك ترى

الأمر أكثر سوءاً مما تخيلت، وكلما فكرت أكثر جذبت أفكاراً سلبية مماثلة للفكرة الأولى فى درجة السوء على اختلاف مضمونها.

وقانون الجذب لا يهتم بكونك ترى شيئاً ما جيداً أو سيئاً ولا يهتم بكونك شخص طيب أو خبيث.. فقانون الجذب يرى الشىء نفسه فقط.. الحدث فقط.. بغض النظر عن كونك ترغب به او لا ترغب به..

مثال:

حين تقول لنفسك فى فكرة:

أنا لا أريد أن أتأخر على موعد عملى..

كأنك تقول: أنا أريد أن اتأخر..

الحدث هنا هو التأخير على العمل وقانون الجذب لا يلتفت لكلمة أريد أو لا أريد..

فيجب عليك تغيير الحدث كأن تقول: أريد أن أصل مبكراً..

وهكذا...

طوال الوقت الذى تفكر فيه فإن قانون الجذب يعمل!!

وعليك أن تعلم أن ما تفكر فيه الآن هو ما سيحدد مستقبلك وقانون الجذب ببساطة يعكس لك كل ما تركز عليه فى تفكيرك ويعيده إليك لتراه حولك..

وبتغيير أفكارك، بإمكانك تغيير أى ظرف حولك، وتستطيع تغيير حياتك كلها بتغيير طريقة تفكيرك فى الأشياء.

الفصل الثانى

السر فى صورته المبسطة

علمت فى الفصل الأول أنك قد جذبت كل ما يحيط بك فى حياتك ويتضمن ذلك الأشياء التى تكرهها، للوهلة الأولى قد يبدو لك هذا شيئاً تكره سماعه لكنها حقيقة.. وستبدأ فى القول أنك لم تجذب إلى نفسك الآخرين الذين يزيدون الحياة صعوبة ولم تجذب لنفسك حادث السيارة الأخير.. ولم ولم ولم..

لكنك فى الواقع فعلت ذلك بواسطة قانون الجذب..

فإن لأفكارك تردد أو موجة ماثل تردد الأحداث السيئة، وهذا لا يعنى بالضرورة أنك فكرت فى الحدث ذاته لكن تردد الفكرة الموجودة بذهنك اتفق مع تردد الحدث.

فمثلاً..

يوجد حولنا من يؤمنون بأنهم فى الزمان الخطأ والمكان الخطأ وأنهم لا يملكون السيطرة على الظروف الخارجية، مما يولد لديهم أفكار الخوف والانفصال والوحدة والضعف، وإن بقيت أفكارهم تلك بشكل مستمر، فإنهم ييجذبون مشاعر الخوف والانفصال والوحدة والضعف ليصبحوا فعلاً فى الزمان الخطأ والمكان الخطأ لأن هذه إرادتهم التى انعكست عبر افكارهم بقانون الجذب فجذبت

المشاعر التى يحتاجون إليها إلى أنفسهم لتأكيد فكرتهم أنهم فى المكان الخطأ والزمان الخطأ.

كيف نتحكم فى قانون الجذب؟؟

إن الطريقة الوحيدة للتحكم فى قانون الجذب هى التحكم فى الأفكار، ولكن هل نستطيع فعلاً أن نقوم بالتحكم فى أفكارنا ومراقبتها بشكل مستمر يومى دون توقف ولا راحة؟؟

أتعلم أن العقل البشرى تمر عليه يومياً أكثر من ستين ألف فكرة، مما يجعل التحكم فيها مرهقاً ومستحيلاً، ولحسن الحظ فإن هناك وسيلة أسهل كثيراً للتحكم فى الأفكار وهى المشاعر، فمشاعرنا تجعلنا ندرك ما نفكر فيه وأثره علينا.

والمشاعر نوعان إما مشاعر إيجابية طيبة أو مشاعر سلبية مؤذية، وبالطبع فإنك تعرف الفارق بين الاثنين فأحدها يجعلك تشعر شعوراً جيداًو الآخر يجعلك تشعر عكس ذلك.

و لعله من المفيد والبديهى أن تدرك أنه من المستحيل أن تحمل فكرة ايجابية مشاعر سلبية، لأن أفكارك هى التى تتدخل فى نوع مشاعرك، وعليه فإنه بناء على قانون الجذب فإن الأفكار الايجابية تخلق لك مستقبلاً يرضيك بمسار يسعدك.

فكلما شعرت شعوراً طيباً بواسطة أفكارك فإنك تجذب أليك الأحداث الطيبة صاحبة نفس التردد الذى تحمله مشاعر السعادة وأفكارها.. والعكس صحيح.

والآن لننظر بشكل أوسع وأشمل، فماذا لو كانت مشاعرك فى

الواقع هى وسيلة اتصال الكون حولك بك لتعرف طبيعة الفكرة فى ذهنك؟؟

و تذكر أن أفكارك هى السبب الرئيسى فى كل شىء، فعندما تفكر فى فكرة سلبية فإنها ترسل فوراً إلى الكون المحيط بك، وهذه الفكرة تربط نفسها مغناطيسياً بالأفكار صاحبة التردد المماثل، وخلال ثوان تقوم الأفكار بإرسال قراءة هذه الترددات إلى مشاعرك وترجمتها.

حاول فى المرة القادمة إن شعرت شعوراً سلبياً أدى إلى عاطفة سلبية ان تستمع للاشارة التى يرسلها إليك الكون عبر مشاعرك، واعلم انك فى هذه اللحظة تحجب الخير الذى تحتاج إليه عن نفسك، لأنك على تردد (موجة) خاطىء، يماثل تردد الأشياء التى لاتريدها أن تحدث.

مرت علينا جميعاً أيام أو أوقات كانت الأحداث التى لا نحبها تحدث دفعة واحدة بشكل متتالى، وهذا التسلسل المتتالى كان قد بدأ بفكرة فى ذهنك بغض النظر عن كونك مدركاً لها أو لا، وجذبت هذه الفكرة أفكارا مماثلة لها فى التردد وعلى نفس الموجة.. وبواسطة قانون الجذب تحولت الافكار الى احداث.

وبإمكانك أن تقوم بإرسال فكرة ذات تردد قوى إلى الكون بحيث تحمل الفكرة قدراً مركزاً من المشاعر الإيجابية والسعادة وسيعكسها لك الكون بقانون الجذب على هيئة أحداث طيبة تسعدك.

بإمكانك أن تبدأ الآن فى الشعور بالصحة وبالحب وكل الايجابيات تلك ومع التركيز عليها ستنعكس على نفسك، وعليه فإن لديك القوة اللازمة لتغيير كل شىء لأنك أنت الذى يتحكم فى أفكارك ومشاعرك وبالتالى تتحكم فى كل مايحيط بك.

وهناك طريقة لتغيير ما تفكر فيه لحظياً، ولتحويل الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية.

هات ورقة وقلماً ثم رتب الأشياء التى تحسن مزاجك والتى تجعلك إذا فكرت فيها تشعر شعوراً ايجابياً طيباً، ربما تكون ذكرى تحبها، أحداث طيبة تنتظر حدوثها فى المستقبل، لحظات مضحكة مع الآخرين، الأشخاص الذين تحبهم ويؤثرون فيك بصدق، الطبيعة الخلابة، موسيقاك المفضلة، وتنقل بين الأشياء بعد ترتيبها لتجد أيها جعلك تشعر شعوراً أفضل وركز عليه حتى تحجب تماماً الفكرة السلبية ومشاعرها عنك.

فستكون قد غيرت تردد مشاعرك وأفكارك إلى تردد آخر يجلب السعادة ويجذب الأفكار السعيدة المماثلة فى التردد إليك.

الحب.. العاطفة الأعظم

إن الحب هو أقوى المشاعر وأعلاها تردداً فى العالم لذا قيل أنه يصنع المعجزات.

فإذا استطعت أن تغلف كل شىء بالحب واذا استطعت أن تحب كل ما هو حولك فإن حياتك ستتغير تماماً.. لأن الحب هو أقوى المشاعر وأعلاها تردداً ولا يجذب سوى المشاعر التى تقاربه فى

التردد ويتغلب على كل الأفكار بهذا الشكل.

فإن أفكار الحب التى تفكر بها تصنع لديك شعوراً بالسعادة وتجذب إليك الأحداث السعيدة، وكذلك فإن أفكار الحب تنفعك بينما أفكار البغض والكره تضرك كثيراً، لأن الأفكار تؤثر تأثيراً مباشراً على صاحبها ولا تضر غيره.

■ ■ ■

الفصل الثالث

كيف نستعمل السر؟

سنتعرف فى هذا الفصل على الطريقة التى يمكننا بها الاستفادة من السر، وسنتعلم كيف نوظفه لتحقيق ما نبتغى وسنتعلم طريقة رائعة اسمها الإجراء الإبداعى أو العملية الإبداعية وهى التى ستساعدنا فى العمل بقانون الجذب.. كتطبيق واضح على السر.. وعلى استخدامه.

لقد قام الكثير من المعلمين وعلى مر التاريخ بتأليف قصص لتشرح كيفية عمل هذا الكون، ولربما لم يفهم الكثير من الناس حتى عصرنا هذا أن جوهر تلك القصص هو الحقيقة المطلقة للحياة، بالرغم من أن الحكمة التى شملتها جوانب القصة كانت قد تناقلتها الأجيال فى مختلف العصور، بدءاً من وقت تأليفها إلى عصرنا هذا.

مثال: قصة علاء الدين والمصباح السحرى..

لو فكرنا قليلاً فى قصة علاء الدين والمصباح السحرى، فإننا نجد ان علاء الدين فى كل مرة قام بتدليك المصباح ظهر له الجنى ليحقق أمنياته، وكانت له فى القصة ثلاثة أمنيات فقط.

ولكن بالنظر إلى القصة فإن ما تحقق لعلاء الدين أكثر من الأمنيات الثلاث.. ولنرى كيف يمكننا تطبيق قانون الجذب على تلك لقصة..

فعلاء الدين: هو الشخص الذى يطلب الشيء ويتمناه

الجنى: هو الكون الذى يستقبل الإشارات ويلبى طلبك، ولقد كان للجنى أسماء كثيرة فى حضارات وثقافات مختلفة، فلربما كان اسمه الملاك الحارس مرة، والنفس العليا مرة أخرى.. ولا فارق أبداً..

لكن الوظيفة واحدة، ولكن خبرتنا كل تلك الثقافات أنه يمكننا أن نطلب ما نشاء من الكون الذى سمى بأسماء كثيرة فى إشارات متعددة إلى الملاك الحارس والنفس العليا مهما كان الطلب صعباً.

و بالنظر إلى هذه القصة العظيمة، نجد أن الإنسان هو الذى جلب لنفسه ما يحيط به، فما حول علاء الدين هو نتاج أمانيه وطلباته التى طلبها بثقة من الجنى الذى لم يخذله.

لكن الكون- الجنى فى القصة - فى الواقع يفترض أن كل ما تفكر فيه فإنك تريده وكل ما تحدث نفسك به فأنك تريده وهو يجلبه لك بهذا الشكل، لذا قلنا أنه يجب أن نحاول أن نتحكم فى أفكارنا، وهو لا يسألك أبداً عن ما تريد ولكنه يستقبل التفكير المجرد فى أى شيء.

الإجراء الإبداعى - العملية الإبداعية (طريقة استخدام السر)

يتكون الإجراء الإبداعى من ثلاثة خطوات..

الخطوة الأولى: الطلب أو السؤال

إذا أردت شيئاً وبشدة فإنك أولاً يجب أن تقوم بإصدار أمر إلى هذا الكون، وليكن الأمر واضحاً تماماً وأن تحدد ما تريده، لأنك إن لم تكن واضحاً فى الأمر الذى ستقوم بإصدراه فلن يصير قانون الجذب قادراً على تنفيذ ما تريد.

وهذا هو الجزء الأهم أن تكون واضحاً وأكيداً فى إصدار الأوامر إلى هذا الكون مادمت تعرف انك تستطيع أن تكون ما تريد وأن تمتلك ما تريد وأن تحصل على ما تريد بقانون الجذب.

ولا يجب عليك أن تصدر الأوامر أكثر من مرة بخصوص الطلب نفسه، فالكون هو مثل الكاتالوج الذى تطلب ما تريده منه وعندما تشترى قطعة أثاث من كاتالوج مثلاً فإنك لا تقوم بإصدار نفس طلب الشراء لهذه القطعة سوى مرة واحدة.

أى أنك تصدر الأمر إلى الكون بخصوص ما تريد مرة واحدة فقط وتثق تماماً بان الكون قد قدمه لك فى مستقبلك الغيبى وأنك حصلت عليه بمجرد الطلب.

الخطوة الثانية: الإيمان أو التصديق

آمن تماماً بأن ما طلبته هو لك فى الواقع، وبانه انطلق فور اصدارك الأمر إلى مستقبلك الغيبى الذى لم تراه بعد، وتصرف كأنك تملك ما أردت وكأنك حصلت عليه بالفعل ويجب أن تمتلىء بالإيمان بذلك وألا تقلق بشأن ما طلبته أبداً.

ولا تفكر فى الطريقة التى ستحصل بها على ما تريد، لأن

الكون سيرتب نفسه تلقائياً وسيهىء لك الظروف المحيطة بك لتصل إلى ما طلبت مهما كانت صعوبته، لأنه اذا تضمنت افكارك أنك لا تملك ما طلبت فسيقوم الكون عن طريق قانون الجذب بجذب كل ما يتعلق بعدم حولك على ما طلبت وبالتالى عدم حصولك عليه فعلاً، ويجب عليك أن تقاوم أفكار الاحباط لأنها ستقف فى طريقك كما وضحنا سابقاً.

يجب عليك فى هذه الخطوة أن تضبط تردد مشاعرك ليناسب تردد امتلاكك لما تريد عن طريق احساسك بانك تملكه فعلاً حتى يستقبل الكون هذه الإشارات ويقوم بجذب الظروف والطرق تلقائياً، ويجب أن يكون تردد مشاعرك قوياً بما يكفى.

الخطوة الثالثة: الاستقبال - البدء فى الحصول على ما طلبت

يجب أن تستقبل الشعور بالسعادة الناتج عن امتلاك ما طلبت وعن وصولك إليه، حتى يجذب إليك قانون الجذب المشاعر والأحداث التى يتطابق ترددها مع تردد الأمر الذى أصدرته فى الخطوة الأولى وآمنت به فى الخطوة الثانية، فإن كنت تؤمن بشىء ولا تجد فى نفسك مشاعر متعلقة بهذا الشىء فإنك لن تحصل عليه إلا إذا توجهت مشاعرك نحوه.

وفى هذه الخطوة يجب أن تستقبل الشعور الناتج عن امتلاكك فعلا لما طلبت، لأنك بهذا الشكل تضبط مشاعرك على تردد (موجة) استقبال ما طلبته وبالتالى فإنك تحصل عليه بقانون الجذب.

وجوهر قانون الجذب هنا هو استحضار المشاعر الناتجة عن امتلاكك ما تبتغى حتى نضبط تردد المشاعر مع تردد الأحداث المناسبة لها فى الكون لتجذبها.

وبإمكانك أن تفعل ما تريد لتجذب هذه المشاعر إليك، اذهب إلى مكان تحبه أو افعل كل ما من شأنه تقوية مشاعر امتلاك ما طلبت فى خطوة الاستقبال.

سيلهمك الكون كثيراً تصرفات أو أفعال من شأنها أن تقرب بينك وبين طلبك وأمنيتك، وستشعر بالمتعة فعلاً حين تقوم بها بإخلاص وهذه التصرفات أو المواقف التى تتخذها تعزز مشاعرك فى مرحلة الاستقبال وهى تختلف عن الأفعال أو التصرفات العادية وهو مايطلق عليه التصرفات أو الحركات الملهمة، لأنها تضعك على التردد المناسب مع الكون فى مرحلة الاستقبال.

يجب أن تتذكر دائماً أنك تعمل كمغناطيس يجذب إليه كل شىء وصار الآن من السهل أن تستخدم السر بتطبيقك للإجراء الإبداعى أو العملية الإبداعية.

دلالات على قدرات العقل على اختراق المألوف

دقة رسائل العقل الباطن

بعض الناس يستخدم عملية التلقين للعقل الباطن بالايحاء لتغيير عادة او تطوير شخصية او استنباط افكار ابداعية او حالة مزاجية ويفشل فى تحقيق نتيجة ويفقد ثقتة فى هذا العلم

- العقل الباطن يتسم بالسذاجة يقبل كل ما تملية علية سواء

كان ايجابى او سلبى وينفذ الرسالة كما تصلة بحذافيرة

- عندما تبعث لة رسالة ابتعد عن عمومية الكلام مثل كلمة انا قوى فهى كلمة تشمل معانى كثيرة مثل قوة الشخصية او القوة الجسدية او قوة الحضور او قوة الشكيمة

- اكتب رسالتك دقيقة وواضحة وباسلوب جميل تستريح لة نفسك وبعبارات بسيطة

- الجزء المهم هو وضع صورة ذهنية لمضمون الرسالة كأنك تؤلف مادة فيلمية هذة الصورة يجب ان تكون مضيئة وواضحة الجوانب (مشرقة) ومحببة الى نفسك... فالصورة هى توضيح دقيق للرسالة.

- بعد ان تثبت الصورة فى ذهنك وعلى شاشة مخيلتك البسها ثوب الحياة اى كأنها واقع تستشعرة وتحسة اشحن الصورة بالمشاعر والاحاسيس التى تستبطها وتستطيبها والتى تعبر عن روح الرسالة.

- عندما تبدأ العمل صفى ذهنك من اى موضوع اخر وأختر الوقت المناسب.

ومضات الاشراق والايحاء

هى اللحظات السيكولوجية التى تستطيع فيها الاتصال بعقلك الباطن:

١- حالات الانفعالات الغريزية الكبرى(حب - سعادة - نشوة) والسالبة (غضب - خوف - مرض - الم).

٢- استهداء العقل الباطن (الاسترخاء - التامل).

٣- لحظات الغفوة وهى مرحلة الانتقال من النوم الى اليقظة والعكس.

٤- لحظات الانسجام الطبيعى والاستمتاع بشىء معين.

كيفية اصدار ايحاء

١- كن على ثقة من النجاح واطرد الافكار السلبية.

٢- ردد الكلمة بحزم وهدوء وتحديد وفهم للغرض وبصوت تسمعة انت.

٣- يتم النمو الايحائى بالتدريج ويحتاج الى الوقت والمثابرة مع التكرار اليومى حتى تحصل على نتيجة.

٤- اعتبر الحالة كانك تدخل فى صلاة ففى الصلاة تدخلها بخشوع وايمان فهىء لنفسك الجو العقلى والنفسى للايحاء.

٥- نمق الايحاء بشكل جميل ورددها بانفعال كالتسبيح عند ذكر الله.

اذا استوعبت المعانى السابقة فهذا هو سر الكلمة وقوتها مع ومضات الاشراق.

شروط نجاح الايحاء

١- الا يكون فى جملة الايحاء نفى.

٢- لاتذكر فيها صفة سلبية.

٣- تخير لها نغمة ايقاعية بسيطة.

٤- جملة مختصرة - مؤثرة - واعية - وافية للغرض.

٥- يجب ان تشير الى التدرج المطرد والنجاح مثل (انا اليوم اسعد من الامس - قوتى فى زيادة كل يوم... هكذا).

٦- اذا اترت اية او حكمة فيجب ان تعى معناها تماما وتفهم كل كلمة فيها.

٧- لا تطلب المستحيل او شىء صعب المنال.

٨- التركيز - اللهفة -الرغبة - ارادة - عزم - تصميم على موضوع الايحاء.

٩- كرر صيغة الايحاء بحزم وقوة كأنك تصدر اوامر لطفل صغير.

١٠- كون صورة فى خيالك وانت حاصل على الغرض من الايحاء الذاتى - اغمض عينيك لتراها كأنها واقع.

١١- استخدم قوة التحقيق البصرى التصورى مصحوب بشعور متزايد انة امر واقع.

استخدام الايحاء للشعور بالقوة

استرخى وتنفس بهدوء وعمق واستشعر قوة اللة من حولك وعند الشهيق قل لا حول ولا قوة الابالله.

قوة الله تغمرنى وتخيل دخول تيار من القوة محسوس يتجمع فى وسط العمود الفقرى ثم ينتشر فى الجسم كلة من اعلى الرأس

الى اخمص القدمين مع التكرار حتى تشعر بالقوة والحيوية تملأ جوانحك.

هناك محطات تقوية لذبذبات الايحاء وهى ذات فائدة مزدوجة هى ان تدعم موضوع الايحاء بذكر اسماء الله الحسنى التى تدعم حالة الايحاء منها تقوى ايحائك وايضا لايلهيك الايحاء عن ذكر الله.

مثال اذا كان موضوع الايحاء يختص بالغنى او اى شىء تتمناة فى هذا الموضوع فمن اسمائة الحسنى:

«الكافى - الغنى - الفتاح - الوهاب - الرزاق - الكريم - المجيب».

ترددها بالتناوب مع جملة الايحاء اذا كانت خاصة بعلم تريد اكتسابة «النور - الهادى - المبين - العليم - الخبير» وهكذا تخير لموضوع الايحاء اسم من اسمائة.

■ نفعنا الله واياكم بعلمة ودعم الايحاء باسم من اسماء الله الحسنى او اية قرأنية هو اولا استعانة بالله فى قضاء الحاجة ويعطى الدعم والثقة للنفس للتأكيد على الحصول على مراد الايحاء.

التأكيدات السلبية

عندما تعمل تاكيد ايجابى وتقول على سبيل المثال.. انا لست فقيرا.. هذا لن يجدى نفعا.. لان مرشحات عقلك لا تركز الا على الكلمة الاخيرة فقط.. وتكون النتيجة المنبثقة داخليا - انا فقير -

العقل الباطن يلاحظ ويبنى على اخر كلمة تقولها..

اذا.. ماذا لو عملت تاكيد سلبى وقلت: انا لست غنيا.. هل سيركز الدماغ على الكلمة الاخيرة وتنبثق تحت - انا غنى؟.

.. طبعا.. لا.. لان هناك فكريا هو... لا لا لا.. هنا ما اود الاشارة اليه هو ان التاكيدات الايجابية لا تعمل معك الا اذا كنت مؤمن بما تقول.. عليك ان تكون قادرا على تصديق التاكيدات الخاصة بك لجعلها فعالة..

وهذا هو بيت القصيد.. كى ينجح اى تاكيد ايجابى نقوم به لابد لذهنك ان يرمى خيارات المقاومة والتصدى للتاكيدات.. انت مجرد تجربة مع افكار جديدة.. بدلا من ان اقول - انا لست كسولا - يمكن تحويلها الى - انا لست منتج - وطبعا العقل الباطن يركز بدوره على اخر كلمة.. وتكون - انا منتج -..

لكن كما قلت الاهم هو التصديق القوى الذى يلعب فيه اشتعال المشاعر دخلا كبيرا..

مع كل جملة تاكيدية ذهنك لديه خيارات قليلة تتحكم انت فيها حسب رغباتك.. لان الخيار الاخير هو التركيز على ما تود ان تكون.. اعتقد انه ليس صعبا ان تخدع الدماغ بقليل من الكلمات.. الافكار تبين ان كنت على قيد الحياة وقانون الجذب يستجيب اكثر للعاطفة والمشاعر المتولدة من الافكار... اذا انسجامك الداخلى مع افكارك ذالك هو الحافز الفعلى للجذب.. وهذا هو السحر الحقيقى عندما يبدا فى الحدوث.

قانون الجذب

شبيك لبيك عبدك بين يديك.. أطلب وتمنى يا سيدى ": عبارة ألفناها على لسان مارد المصباح السحرى فى قصة علاء الدين من وحى قصص ألف ليلة وليلة.

ولكن لتلك العبارة صلة الآن بقانون يتبناه مفكرو ثقافة العصر الجديد (New Age) حيث يصفون ذلك القانون بالسر العظيم الذى استخدمه عظماء التاريخ لتحقيق سعادتهم وأمانيهم فى النفوذ وفى الصحة والمال والعلاقات الإجتماعية وفى إمتلاك المعرفة، ويرتكز ذلك القانون على أن ما يدور فى ذهن الشخص ويشغل باله سيتحقق على أرض الواقع آجلاً أم عاجلاً سواء أكان أمراً جيداً يتمناه أو سيئاً يعبر عن مخاوفه أوقلقه".

يطلق على ذلك القانون اسم قانون الجذب (Law of Attrac-tion) وهى عبارة استخدمت على نطاق واسع من قبل مفكرى ثقافة العصر الجديد ليشيروا إلى الفكرة القائلة بأن "الأفكار تجلب الفرص" والمبنية على إعتقاد بأن للأفكار (سواء أفكار الوعى أو اللاوعى) قدرة على التأثير فى الأشياء من حولنا ليس فقط من خلال التحفيز ولكن بوسائل أخرى كما يقول قانون الجذب:

"ما هو مرغوب يمكن أن يجسد نفسه"، ويجد بعض أولئك الكتاب فى ما ورد ذكره فى الكتاب المقدس بعهده الجديد على لسان السيد المسيح أمراً يدعم مزاعمهم فيه،إذ نجد فى إنجيل مرقس:" لذلك أقول لكم كل ما تطلبونه حينما تصلون فآمنوا أن تنالوه فيكون لكم " (الإصحاح ١١-عدد ٢٤).

أصبحت فكرة قانون الجذب (التجاذب) أكثر شيوعاً خصوصاً بعد عرض فيلم (The Secret) أو "السر" (شاهده هنا)، وهو فيلم عُرض فى عام ٢٠٠٦ من تأليف كاتب تليفزيونى استرالى وإنتاج روندا بيرن التى حرصت على أن يكون الفيلم منسجماً مع ما تناوله الكتاب الأكثر مبيعاً والذى حمل نفس العنوان كما ظهرت روندا فى سلسلة من البرامج الحوارية فى عام ٢٠٠٧.

قانون الجذب عبر التاريخ

١٨٧٩ - قانون الجذب الغامض

فى عام ١٨٧٩، كانت صحيفة نيويورك تايمز أول صحيفة رئيسية استخدمت عبارة "قانون الجذب" لوصف قاطرات عربات حمل الذهب فى ولاية كولورادو الأمريكية: "تتحرك فى طاعة بواسطة بعض قوى قانون الجذب الغامض التى تتغلب على جميع العقبات التى تعترض تقدمها ناحية وجهتها ".

١٩٠٢ - قانون الجذب جسدياً "طاقة الجذب"

فى أوائل عام ١٩٠٢، برزت تلميحات إلى أمر يشابه قانون الجذب حيث قام جون أمبروز فليمنج وهو مهندس كهربائى وفيزيائى ضليع (يلقبه البعض بمعجزة القرن) بوصف كل المظاهر المنتهية أياً كان نوعها وأياً كان مداها بأنها "طاقة جذب جامحة " تتسبب للكائنات فى "زيادة مطردة فى قوة ووضوح الغرض، وحتى اكتمال عملية النمو والوصول إلى النضج باعتباره أمر واقع ".

١٩٠٤-١٩١٠ - حركة الفكر الجديد

ادعى توماس تروواردا، الذى كان له تأثير قوى فى حركة الفكر الجديد (New Age Movement)، بأن الفكر يسبق الشكل المادى، وبأن "عمل العقل يزرع تلك النواة التى إذا سُمح لها بأن تنمو دون عائق، فإنها فى النهاية سوف تجذب لنفسها جميع الظروف اللازمة لتتجسد فى شكل خارجى مرئى".

وفى عام ١٩٠٦، استخدم وليام ووكر أتكنسون (١٨٦٢ - ١٩٣٢) هذه العبارة فى كتابه حول حركة الفكر الجديد المسمى "اهتزاز الفكر أو قانون الجذب فى فكر العالم". وفى السنة التالية نشرت (اليزابييث تاونى).

وهى رئيسة تحرير مجلة نوتيلوس ماجازاين والتى تعتبر مجلة مهتمة بالفكر الجديد - وكتاب بروس ماكليلاند الذى يحمل عنوان "خلال قوة الفكر" والذى لخص فيه المبدأ، قائلاً: "أنت هو ما تعتقد، وليس ما تعتقد أنه أنت".

وقد تبنى كتاب "علم الثراء" الذى كتبه (والاس دى واتليس) العديد من المبادئ نفسها مثل]هل يعتبر هذا توليفة غير لائقة؟، بأن الاعتقاد حقاً فى رغبة الكائن الخاصة بالفرد والتركيز عليها سوف يؤدى إلى إدراك هذا الكائن أو الهدف على الطائرة المادية (يشير والاس فى مقدمة الكتاب وفصوله اللاحقة أن فرضيته تنبع من وجهة نظر هندية توحيدية بأن الله يَعُم كل شىء، ويمكن أن يقدم لنا كل ما نركز عليه).

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الكتاب يشير أيضاً إلى أن التفكير السلبى سوف يؤدى لنتائج سلبية.

١٩١٥-١٩١٩ - قانون الجذب فى التصوف

وردت عبارة "قانون الجذب" فى كتابات المؤلفين الصوفيين مثل وليام كوان جادج فى عام ١٩١٥، وآنى بيسانت فى عام ١٩١٩ . وقبل صدور كتاب "فكر وأصبح ثرياً" أصدر نابليون هيل كتاب "قانون النجاح فى ١٦ درس" فى عام (١٩٢٨) والذى يشير مباشرة لقانون الجذب بالاسم مراراً وتكراراً.

١٩٣٧ - كتاب " فكر وأصبح ثرياً

فى عام ١٩٣٧، نشر الكاتب نابليون هيل كتابه "فكر وأصبح ثرياً" والذى أصبح واحداً من أفضل الكتب مبيعاً على الإطلاق، حيث بيع منه أكثر من ٦٠ مليون نسخة. وفى هذا الكتاب، ناقش نابليون هيل أهمية السيطرة على أفكار الفرد الخاصة من أجل تحقيق النجاح، وكذلك الطاقة التى تمتلكها الأفكار وقدرتها على جذب الأفكار الأخرى. وفى بداية الكتاب.

يذكر نابليون هيل "سر" تحقيق النجاح والوعود بوصفها بشكل غير مباشر على الأقل مرة واحدة فى كل فصل من فصول الكتاب. ولم يُذكَر اسمه قط بشكل مباشر بأنه قال بأن اكتشاف ذلك سيكون ذا فائدة أكثر بعداً على أفكار الفرد. وقد تجادل كثير من الناس حول ماهية هذا السر فى الواقع، مع بعض الحجج التى تقول بأنه كان قانون الجذب.

من ١٩٠٠ إلى ٢٠٠٠

بحلول منتصف عام ١٩٠٠، ناقش العديد من الكُتاب هذا الموضوع والأفكار ذات الصلة «هل يعتبر هذا توليف غير لائق؟» فى إطار مجموعة من المصطلحات الدينية والعلمانية، مثل "التفكير الإيجابى" و" العلوم العقلية" و"الواقعية المسيحية" و"الفكر الجديد" و"الميتافيزيقيا العملية" و"علم العقل" و"العلم الدينى" و"العلم الإلهى".

وكان من بين الكتاب الذين استخدموا هذا المصطلح فى منتصف القرن العشرين هم فلورنس سكوفيل شين (فى عام ١٩٢٥)، وسرى كيه. بارفاتى كومار (١٩٤٢فى عام)، وأليس بايلى (فى عام١٩٤٢)، وأومرام ميخائيل إيفانهوف (فى عام ١٩٦٨).

وأصدرت الكاتبة لويز هاى فى عام ١٩٧٦ كتيب قامت فيه بربط مختلف الأمراض والإضطرابات مع أفكار وحالات معينة للعقل. وفى هذه القائمة التى ضمنتها فى كتابها الأفضل مبيعاً فى عام ١٩٨٤ والذى يحمل عنوان "يمكنك أن تعالج حياتك"، قامت بالتشجيع على التفكير الايجابى كأسلوب من أساليب الشفاء. وهناك أنصار آخرين لقانون الجذب منهم والاس واتليس، وروبرت كولير، وهيلينا بلافاتسكى، حيث قاموا جميعهم بنشر كتب فى أوائل عام ١٩٠٠.

٢٠٠٦- فيلم " السر" والضجة الإعلامية

فى عام ٢٠٠٦، عُرض فيلم بعنوان "السر" وهو يستند على "قانون الجذب " ثم تم وضعه بعد ذلك فى كتاب يحمل نفس

العنوان فى عام ٢٠٠٧. وقد حصل كل من الفيلم والكتاب على اهتمام واسع فى وسائل الإعلام من برنامج "ليلة السبت على الهواء مباشرة" وحتى برنامج "أوبرا وينفرى " فى الولايات المتحدة. وفى العام نفسه أصبح كتاب "قانون الجذب" لمؤلفه هيكس هو الأفضل مبيعاً فى قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً.

وقد أدى نجاح الفيلم والكتب المختلفة إلى زيادة التغطية الإعلامية، حيث خصصت أوبرا وينفرى حلقتين من برنامجها لمناقشة الفيلم وقانون الجذب.

وناقش مقدم برنامج "توك شو" لـ لارى كينج هذا الأمر أيضاً حيث تعرض وقتها الإنتقادات عدة حينما أشار إلى المعاناة فى العالم فأخذ يتساءل:"إذا كان الكون يُظهر وفرة فى الفكر المجرد، فلماذا يوجد هناك الكثير من الفقر والجوع والموت؟".

ويعتبر تصريح كينج مشابه للانتقادات القائلة بأن قانون الجذب يعمل فقط لأن معظم الحكايات التى ورد ذكرها فى الكتب والأفلام تدور حول أناس يعيشون فى ظل ثقافة لديها مسارات حياة تسمح لهم التغلب على محنهم، فى حين أن هذا ليس صحيحاً بالنسبة لكثير من الناس فى أنحاء العالم.

٢٠٠٨ - كتاب "المال وقانون الجذب"

فى أغسطس ٢٠٠٨، ظهر كتاب استير وجيرى هيكس الذى يحمل عنوان " المال وقانون الجذب" (التعلم لجذب الصحة والثروة والسعادة) فى قائمة صحيفة نيويورك تايمز للكتب الأفضل مبيعاً.

رأى المتشككين

قانون الجذب هو اعتقاد فى العصر الجديد (العصر المظلم) ينص على أن السلوك العقلى للفرد يجذب الظروف الخارجية والأحداث المشابهة أو بعبارة أخرى تجذب النوايا والمواقف العقلية للفرد الناس والأشياء ذوى النوايا والمواقف المشابهة تجاهه.

من جانب ما قد يبدو ذلك صحيحاً أو من البديهيات فنحن نتعلق عموماً بالناس الذين يفكرون مثلنا ويشاطروننا قيمنا، كما أننا نتجنب الناس الذين يختلفون معنا فى المسائل الهامة ولا يشاطروننا قيمنا، لكن لو فكرنا للحظة لاكتشفنا زيف هذا "القانون":

فالباعة لا يجتذبون الباعة الآخرين بل يجتذبون المشترين إلا إذا قاموا بتفعيل نظام الامتيازات (المخططات الهرمية) كما أن الحالمين الكسولين لا يجتذبون الحالمين الكسولين الآخرين بل يجتذبون المحتالين مع ابتسامات كبيرة وكثير من الوعود.

والضعفاء المحزونين لا يجتذبون الأشخاص الضعفاء، بل يجتذبون النسور ومصاصى الدماء الذين يستفيدون من حزنهم وإذا قلنا أن كلاً من الحزن والجشع هى من السلبيات عندئذ يدعم هذا المثال قانون الجذب.

ثم أنه يستحيل اختبار هذا القانون إضافة إلى أن طريقة عرضه هى طريقة مراوغة للغاية فهو لا يملك أى مضمون ذو دلالة نظراً إلى العديد من التناقضات الواضحة فيه. وحينما لا يُقابل

اللطف بلطف أكثر بل يُقابل باستياء فإن المدافعين عن هذا القانون "قانون العصر الجديد (المظلم)" لديهم مبرر دائم للخروج وهو زعمهم بأنه لم يكن لطفاً حقيقياً.

وأحد المروجين الرئيسيين لهذا الاعتقاد هو جارى زوكاف الذى يقول فى كتابه: (Dancing Wu Li Masters)

كل شخصية تلفت انتباه شخصيات أخرى بمقدار وعى مشابه أو ضعف مشابه. حيث تجتذب وتيرة الغضب وتيرة غضب مشابهة، كما تجتذب وتيرة الجشع وتيرة جشع مشابهة، الخ.

وهذا هو قانون الجذب. السلبية تجذب السلبية تماماً كما يجذب الحب الحب. لذلك يكون عالم الفرد الغاضب مليئاً بالناس الغاضبين، كما يكون عالم الفرد الجشع مليئاً بالناس الجشعين، ويعيش الشخص المحب فى عالم من الناس المحبين".

القانون المسمى بـ "قانون الجذب" هو نوع من القوانين التى يجدها العديد من الناس جذابة فهو يغريهم بوهم السيطرة على حياته فكل ما يريدون القيام به هو تغيير مواقفهم ونواياهم لجذب المال كالمغناطيس (أو فقدان الوزن أو أى شىء آخر يريدون تحقيقه) فإن لم يكن ذلك فعالاً فعندها سيكون ناتج عن خطأهم لأنهم لم يغيروا مواقفهم ونواياهم بصدق! وماذا يقول المعالجين الصادقين عن أولئك الذين لا يحصلون على الشفاء؟! هل هذا عائد إلى عدم إمتلاكهم لقدر كاف من الإيمان!

● إذا أراد الفرد أن ينجح فى شىء، فليضع خطة عمل ويحدد

ما يريد تحقيقه فى قائمة، ويحدد أيضاً ما يجب القيام به لتحقيق أهدافه فى الترتيب الذى يجب عليه القيام به. وتحديد كيفية قياس النجاح فى كل خطوة على طول الطريق. ويجب عليه التخلص من أى شىء فى القائمة يتطلب الانتظار السلبى لشخص آخر قبل المتابعة.

وإذا لم يتمكن من تحقيق أهدافه دون مساعدة من الآخرين، فيجب عليه اختيار أفضل الأشخاص الممكنين لمساعدته والإنصات إليهم عندما يقدمون المشورة. ثم ينتقل لأسفل القائمة ويتحقق من كل بند تم تحقيقه. وإذا لم يكن ممكناً تحقيق بند معين، لا يجب عليه إلقاء اللوم على الآخرين.

ولكن عليه أن يأتى بخطة بديلة ثم الانتقال إلى البند التالى. وعند تحقيق كل الأهداف، ينبغى عليه تخطيط قائمة أهداف أخرى والبدء من جديد. ووصول الفرد إلى هدف ما هو عادة لا يكون مُرضياً كالسعى بجهد لتحقيقه.

وعلى أية حال، بعض الأهداف لا تستحق التحقيق. ويُفضل قيام الفرد بإعادة النظر فى أهدافه بصورة منتظمة ويتخلص من الأهداف التى تكون غير ذات قيمة.

● على المرء أن يتذكر بأن كل من يعده بوافر الثراء والصحة والحب والسعادة أو يدعى إمتلاكه لمفاتيح أسرارها فإنه يكذب عليه، لذلكعليه أن لا ينخدع بإعلانات مثل:

"فلتصبح ثرياً" وغيرها من الإعلانات، فالقاسم المشترك بينها

هو أنها لا تخبرك بما عليك القيام به لتحقيقها، المهم فى نظرهم هو زيادة إنجذابك إلى كتبهم وأفلاهم وإعلاناتهم على الإنترنت لتحقيق حلمهم هم فى الثراء فعندئذ تكون أنت الضحية المنجذب إلى قانونهم. وهذا أمر مؤسف.

رأى العلم

ومن الجدير بالذكر أن الأدلة العلمية لا تؤيد مزاعم قانون الجذب، حيث ينظر إليه على أنه يمثل انتهاكاً للمبادئ العلمية وفهم الكون إذ يمكن اعتباره ضرباً من الوهم الناتج عن الاتصال بين الثقة بالنفس والنجاح أو تصور الفرد على غرار تأثير العلاج الوهمى.

التنويم المغناطيسى وإطلاق قوى العقل

معظمنا سمع عن التنويم المغناطيسى (Hypnosis) والكثير منا ربط تلك الكلمة بممارسات السحر الأسود أو إمتلاك قدرات خارقة أو استخدامه لغرض إيذاء الناس الأبرياء وربما تعود تلك الأفكار إلى التأثر بالأفلام والراوايات فى الماضى.وعلى الرغم من قدم ممارسته إلا أنه ما يزال يشكل لغزاً من خفايا العقل البشرى ، فما هى حقيقة التنويم المغناطيسى؟

فى الواقع لا يعلم الأطباء النفسانيون ماهية التنويم المغناطيسى بالضبط، ولكن الغالبية العظمى منهم يتفقون على أن التنويم المغناطيسى هو حالة إنتقال أو حالة أخرى تختلف حالة الوعى ولعل من أهم خصائص تلك الحالة هى تركيز الإنتباه بشدة

والإنفتاح المتزايد على المقترحات التى يعطيها من يقوم بالتنويم المغناطيسى.

نبذة تاريخية

يعتبر التنويم المغناطيسى أو الإيحائى من أقدم طرق المعالجة النفسية عبر التاريخ ، فالعائلة الملكية فى مصر الفرعونية استخدمته لمعالجة حالات الإكتئاب الناتجة عن الأمراض وكان للمعالجين سمعة ومكانة كبيرة فى مصر القديمة لأنهم كانوا يدعون إمتلاكهم لقوى خارقة تساعد فى شفاء الناس من خلال الإيحاء.

كما لعب التنويم المغناطيسى دوراً هاماً لدى الهندوس القدامى حيث كانوا يكرسون نوعاً من المعابد تسمى بمعابد التنويم لهدف معالجة الأمراض التى لم تنجح فيها طرق الشفاء التقليدية آنذاك واكتشف علماء الآثار كتاباً قديماً بعنوان "قانون مانو" الذى أورد ثلاث مستويات مختلفة من التنويم المغناطيسى وهى: النوم فى حالة النشوة والنوم العميق والمشى خلال النوم.وحسب ما هو معلوم لم يتعرف الغرب إلى التنويم المغناطيسى إلا بعد الدكتور فرانز ميسمر فى الذى عاش فى القرن الثامن عشر (١٧٣٤ - ١٨١٥) وهو فيزيائى نمساوى.

قام الدكتور ميسمر فى التحقيق فى تلك الظاهرة التى دعيت باسمه الميسمرية وما زالت تلك الكلمة تستخدم لحد الآن. لكن كلمة التنويم المغناطيسى (Hypnosis) لم تظهر إلا بعد أن صاغها جيمس برايد وهو جراح اسكتلندى، قدم برايد نظرية مفادها أن الإستمرار فى التحديق فى جسم متحرك أو ثابت لفترة من الزمن

ستؤدى بدخول الشخص إلى حالة من اللاوعى وهذه الحالة لا تعتبر نوماً وإنما حالة تفصل بين الوعى واللاوعى وبعد ذلك الإكتشاف وصف جيمس برايد على أنه "رائد التنويم المغناطيسى".

حقائق عن التنويم المغناطيسى

- التنويم المغناطيسى ليس له فى الحقيقة أية علاقة بالنوم أو فى المغناطيس.
- يصبح صوت المنوم هو المسيطر الوحيد على شعور ووعى النائم ايحائيا.
- يخفض المنوم صوته شيئا فشيئا حتى لا يكاد يسمع ثم يكرر عبارات مهمة تحوى كلمات مثل: نائم- حالم- مسترخ، ثم يبدأ فى ادخال صور تتولى عملية تعميق التنويم.
- مثال لحالة بسيطة وشائعة للتنويم المغناطيسى: نقوم بتنويم شخص ما مغناطيسياً ونوحى له ان الماء الذى سيرتشفه سيكون ممتلئاً بالفلفل بعدها نوقظه من النوم سيبصق الشخص حينئذٍ باشمئزاز ولن يكون بمقدور أى إنسان فى العالم أن يبعد عن ذهنه هذه الفكرة وبغية انتزاعها منه يتوجب تنويمه مجدداً.
- الشخص الواقع تحت التنويم المغناطيسى لا يقوم باى عمل لا يريده حيث لا يمكن اجباره على القيام باعمال لا يرغب بها.
- اثناء عمليه التنويم ان الشخص يبقى مفتوح العينين وانه يستوعب جميع ما يدور حوله ولكنه لا يستطيع الاجابه الا على الشخص القائم بعمليه التنويم المغناطيسى.

● من يقوم بالتنويم المغناطيسى عليه أن يكون على دراية وخبرة كافية وأن تتصف شخصيته بالوقار والاحترام والمحبة حتى يستطيع أن يهيمن على الآخرين بما يمتلك من قوة الشخصية والارادة.

هل ينجح التنويم المغناطيسى على أى شخص؟

لا يمكن إجراء التنويم المغناطيسى على أى شخص، فقد وجدت الدراسات أن حوالى ١٠٪ من الناس لا يستجيبون إلى أية محاولة للتنويم المغناطيسى، ونسبة تتراوح بين ٥ إلى ١٠٪ يدخلون فى حالة عميقة من التنويم المغناطيسى، ففى عام ١٩٧٠ وجد الباحث النفسانى إرنست هيلغارد أن الأشخاص الأكثر تأثراً بالتنويم المغناطيسى هم الواثقون من أنفسهم والمنفتحون ذهنياً والموضوعيون فهم قادرون على الدخول فى تجارب تخيلية.

كما وجد هيلغارد أن الأشخاص الذين يستجيبون للأوامر خلال جلسات التنويم المغناطيسى هم من الذين عاشوا طفولة قاسية ولقوا عقاباً لذلك يميلون إلى العيش فى الخيال ليبتعدوا عن ظروف حياتهم الصعبة فى الماضى وبالتالى يمثلون أفضل موضوع لدراسة تلك الظاهرة.

هل يمكن الوثوق بإفادة الشاهد الذى جرى تنويمه مغناطيسياً؟

ما زال استخدام التنويم المغناطيسى يثير جدلاً يتعلق بمدى صدق التفاصيل التى يرويها الشاهد أو الضحية خلال جلسة التنويم المغناطيسى.

يقول الدكتور أورنى وهو بروفسور فى علم النفس من جامعة بنسلفانيا فى الولايات المتحدة الأمريكية: "الزعم بأن استخدام التنويم المغناطيسى كاف لاسترجاع الكثير من تفاصيل الذكريات المخبأة ما زال أمراً مشكوكاً فيه إلى حد بعيد".

وفى إحدى القضايا حذر الدكتور أورنى من قبول شهادة شخص قبل بدء جلسة المحاكمة لأن الشرطة أجرت له عدداً من جلسات التنويم المغناطيسى، لأن بعض الخبراء يعتقدون أن تلك الجلسات تساهم أيضاً فى غرس ذكريات جديدة لم تكن موجودة أصلاً فى عقل الشخص قبل تنويمه وهى ناتجة أصلاً عن إيحاءات من قام بتنويمه وبناء على ذلك لا يعتبر التنويم المغناطيسى وسيلة موثوق بها فى المحاكم أو للوصول إلى الحقيقة الكاملة لما حدث بالفعل.

التنويم المغناطيسى والإختطاف من قبل المخلوقات الفضائية

استخدم التنويم المغناطيسى أيضاً لمعرفة تفاصيل حالات الإختطاف أو الإغتصاب التى حدثت لبعض الأشخاص، ولعل أشهر حادثة كانت بارنى هيل وزوجته اللذان صرحا خلال جلسات التنويم المغناطيسى عن اختطافهما من قبل مخلوقات غريبة عندما كانا فى رحلة فى سيارة.

فوصفا المركبة الفضائية التى نقلا إليها وتفاصيل تلك المخلوقات حيث أفاد بارنى أن المخلوقات أخذت عينة من سائله المنوى وزوجته تعرضت لأداة إسطوانية كانت موضوعة على سرتها، ولكن بعض علماء النفس يفسرون ذلك على أنه تأثر بما قرآه من

راوايات خيالية ظهرت فى العقل اللاواعى خلال جلسات التنويم فهم لا يعولون كثيراً على تلك التفاصيل التى أدليا بها خلال جلسات التنويم المغناطيسى.

التنويم المغناطيسى كعلاج

حاليا يستخدم القليل من الاطباء وخاصة النفسيين التنويم المغناطيسى لعلاج مشاكل الاعصاب والارق والصداع وادمان الكحول او المخدرات حيث يشترطون وجود احد اقارب او اصدقاء الشخص معه.

كما يستخدم التنويم المغناطيسى أيضاً من أجل للتخلص من التدخين والكحولية والتثبيط الجنسى والخوف والشعور بالدونية ومن بعض الآلام النفسية والجسدية.

وتقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه. ويهتم بعض الأطباء الأميركيين منذ بعض الوقت بالتنويم المغناطيسى الذاتى وهى تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتى تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية والتحرُّر من بعض العادات السيئة واكتساب أخرى أكثر ملائمة.

تحذير: يمكن للتنويم المغناطيسى أن يكون خطراً خصوصاً إن جرت ممارسته من قبل شخص لا تتوفر فيه الخبرة الكافية، لذلك لا تقوم بإجرائه على نفسك أو أشخاص آخرين دون أن تتعلم المزيد عنه وعلى يد خبير.

الإدراك الخارق

فى أواخر القرن الـ ١٩ أقيمت العديد من الدراسات السيكولوجية (النفسية) حول ما يطلق عليه الإدراك الخفى (Subliminal Perception) عند الانسان.

وكان أشهرها تلك التى قام بها علماء مثل: "ج.ك أدامس" و"س. فيشر" و"ب. سيديس" و"س.س بيرس" و" ج. جاسترو" و"و.بوتزل" وغيرهم الكثير ممن درسوا هذه الظاهرة.

وقد بدأت الأبحاث تشير بشكل واضح إلى وجود مستويات متعدّدة من "الوعى" عند الإنسان تحدث حتى فى حالة النوم أو التخدير الجراحى حيث يمكن للإنسان خلالها أن يدرك أمور كثيرة من حوله ويمكن لهذه الأمور أن تؤثّر فيه نفسياً أو جسدياً بشكل غير شعورى، ومؤخراً بدأت تصدر توصيات للأطباء بعدم التحدّث عن حالة المريض فى حضوره حتى لو كان فى حالة التخدير التام لأنه يدرك كل كلمة يقولونها أو أنه يتفاعل لا شعورياً معها على الرغم من نومه العميق.

صور وأصوات خفية

توالت الإختراعات التى تعمل على إرسال موجات صوتية او مرئية للعقل وكان من أهمها:

١- جهاز تاتشيستوسكوب TachistoScope

يشبه هذا الاختراع جهاز العرض السينمائى حيث يعمل على إرسال أمواج صوتية أو مرئية إلى الدماغ من خلال الأذن أو العين

بسرعة أو تردد مرتفع بحيث لا يُسمع بالأذن المجردة أو يُرى بالعين المجردة، و تم تجربته على مجموعة من المتطوعين لدراسة ردود أفعالهم خلال رؤيتهم لهذه الصور التى تعرض عليهم بسرعات مختلفة.

وكانت النتيجة مدهشة للعلماء اذ استطاع المتطوعون التعرّف على الصور وتمييزها والإستجابة لها حينما تعرض عليهم بزمن خاطف لا يتعدى ١ على ١٠٠ من الثانية، أى على شكل وميض (Flash) وكان تفاعلهم معها لاإرادياً ثم قاموا بتجربة الجهاز على الحيوانات وتوصلوا أيضاً إلى نتيجة مشابهة.

فكلاً من الإنسان والحيوانات استطاعا تمييز أى صورة أو كلمة أو شكل أو غيرها إذا مرّت فى مجال النظر بسرعة خاطفة تصل إلى ١ إلى ٣٠٠ من الثانية، لكن الأمر الأهم هو أن هذه الصور الخاطفة التى لا يراها ويميزها سوى العقل الباطن هى أكثر تأثيراً على تصرفات الفرد وتفكيره من تلك الصور التى يراها العقل الواعى فى الحالة الطبيعية!

تطبيقات فى الإعلان

جذبت هذه الابحاث إهتمام " جيمس فيكارى" المتخصّص فى مجال التسويق والترويج الإعلانى ففى عام ١٩٥٧ استخدم جهاز " تاتشيستوسكوب" فى إحدى دور السينما فى نيويورك، حيث عرضت عبارات مثل:

- ".. هل أنت عطشان؟.. اشرب كوكاكولا " .

■ " هل أنت جائع؟... كل البوشار..."

وكانت تلك العبارات تظهر بشكل خاطف كل ٥ ثوان بشكل خاطف ولمدة (١/٣٠٠ من الثانية) على الشاشة أثناء عرض الفيلم مع أن الحضور لم يلاحظوا تلك العبارات الخاطفة خلال مشاهدة الفيلم، وبعد ٦ أسابيع اكتشف "فيسارى خلال مراقبته لعملية البيع فى الاستراحة الخاصة لدار العرض أن نسبة مبيعات مشروبات الكوكاكولا والفشار قد ارتفع بشكل كبير.

بعد هذا الاكتشاف المثير الذى راح يتنقّل بين المؤسّسات الكبرى والشركات التجارية والإعلانية ليعرض عليها فكرته الجديدة التى أسماها "الإعلان الخفى" (Subliminal Advertise-ment).

● وقد تناولت وسائل الإعلام هذا الاكتشاف الخطير باهتمام كبير فظهرت معارضة مفاجئة لهذه الفكرة الخطيرة، وأعلن مجلس الشيوخ الأمريكى أنه يجب ضبط هذه الوسيلة الخطيرة.

ويجب إصدار قانون خاص يحكم هذا المجال ويستوعبه من أجل حماية "الشعب الأمريكى"، لكن بعد فترة من الزمن (١٩٥٨) ووسط هذه البلبلة الكبيرة ظهر "فيكارى" فجأة على شاشة التلفزيون وبدا شاحب الوجه وكأنه يتلفظ بكلمات مجبوراً عليها، وصرّح بأن ما يسمى بـ " الإعلان الخفى" الذى ابتكره ليس له ذلك التأثير الكبير على عقول الناس وأن نتائج دراسته كان مبالغ بها ثم اختفى دون ان يترك اثرا!

٢- جهاز نيوروفون Neurophone

كان باتريك فلاناغان " شاباً طموحاً فى الـ ١٤ من عمره واستطاع فى الستينيات أن يخترع جهاز الكترونى بدائى مؤلف من مواد المطبخ.كانت المجسات التى استخدمها تتألف من ليفة الجلى النحاسية المعزولة بكيس نايلون وقام بوصل المجسات الى محلول موصول بمضخم هاى وهو اداة لإعادة إرسال الصوت المستقبل بدقة فائقة وسمى الجهاز بـ نيوروفون ثم قام بوضع مجسات على صدغيه مكنته من سماع أصوات المارّة من الجهاز فى داخل دماغه دون ان يوصله بسماعات.

وكانت المجسات هى المنفذ الوحيد للموجات الصوتية. وتوالت ابتكاراته فاصبحت تتكون من دارات الكترونية معقدة بحيث يصدر من الجهاز ترددات صوتية تضبط أوتوماتيكياً وتمكن فاقد السمع من سماع ما يقال له فى دماغه بوضوح ولما اتجه الى مكتب تسجيل براءة الاختراع رفضت الهيئة تسجيله ظناً منهم بأنه قد يسبب خطراً صحياً على مستخدميه.

● وبعد ١٢ سنة تم منح الجهاز براءة الاختراع بعد ان جرب الجهاز احد الموظفين فى المكتب الذى كان اصم فاستطاع من خلاله سماع كل ما كان يقال له وبذلك تم الاعتراف بجهاز نيوروفون ولم يكتفى فلاناغان بذلك فقام بتطوير الجهاز بحيث يمكّن الشخص من تخزين كميات هائلة من المعلومات فى ذاكرته الخفية (الذاكرة الطويلة الأمد) دون أى مجهود منه وقد سماها عملية " التعليم الخفى".

● وبعد تقديم هذا الجهاز إلى مكتب براءات الاختراع صدر من قبل وكالة المخابرات العسكرية وصنف كإحدى أسرار الدولة الإستراتيجية ومنعوه من متابعة البحث فى هذا المجال أو حتى التكلّم عنه لأحد، لمدة ٥ سنوات كاملة وهناك اختراعات صودرت منه تماماً ومنع من الحديث عنها.

٣- اختراع هال س بيكر

فى العام ١٩٧٩ ابتكر البروفيسور «هال. س. بيكر» جهاز خاص ساعد الكثير من المتاجر الضخمة (السوبر ماركت) فى كندا والولايات المتحدة فى القضاء على أعمال السرقة والنهب من رفوفها المتعددة وقد زوّدت هذه المتاجر بأجهزة البروفيسور "بيكر" التى هى عبارة عن آلات صوتية خاصة تصدر موسيقى هادئة (سيمفونيات كلاسيكية).

لكنها تطلق بنفس الوقت رسائل مبطّنة تحثّ الزبائن على عدم السرقة وهذه الرسائل هى:

● " أنا نزيه... أنا لا أسرق.... إذا قمت بالسرقة سوف أدخل السجن..."

وتطلق هذه العبارات بسرعة كبيرة تجعله من الصعب تمييزها وقد نشرت مجلة " تايمز" فى عددها المؤرخ بـ ١٠ سبتمبر ١٩٧٩ مقالة بعنوان " أصوات سرّية ".

أجرت تحقيق صحفى لـ ٥٠ من هذه المتاجر الضخمة التى قامت باستخدام أجهزة البروفيسور.

وبعد إجراء إحصاء عام، تبيّن أن السرقات انخفضت بنسبة كبيرة وإحدى هذه المتاجر اعترفت بأنها قامت بتوفير مبلغ نصف مليون دولار خلال عشرة أشهر فقط.

● كما استخدمت هذه التكنولوجيا فى السجون عن طريق الموسيقى التى تطلقها إذاعة السجن. وفى تصريح له أكد مسؤول رفيع المستوى يعمل فى أحد السجون الغربية هذه الحقيقة وبأن تلك الرسائل الخفية لها مفعول كبير على إعادة تأهيل المساجين ومن جهة أخرى ساعدت فى العمل على تهدئة لدرجة جعلت المشاكل والمشاحنات الدموية التى يثيرونها دائماً أقلّ بالمقارنة مع الفترة التى سبقت وضع هذا الجهاز الجديد.

تطبيقات فى الاقمار الصنعية

رغم الخدمات الايجابية التى تقدمها الاقمار الصنعية فهناك قدرة مرعبة أخرى مخيفة وهى استهداف اشخاص ومراقبتهم والتلاعب بعقولهم من خلال بث رسائل صوتية خفية (Audio Sub-liminal Message) وهو صوت ضعيف جداً لا يمكن أن تسمعه الأذن بشكل واعى ولكن يستقبله العقل واستعمل لذلك "النيوروفون" (Neurophone)، والذى يفوق الوصف من حيث قدرته على التلاعب بالسلوك. لقد تم استخدام الـ "نيوروفون" - أو أداة مماثلة للنيوروفون - وتركيبه على الأقمار الصنعية والذى يمكن بواسطته تغيير السلوك بطريقة "البث" الصوتى الخفى (Subliminal Audio Broadcasting)، ولكن باعتماد مبدأ مختلف.

فبعد تحويل الصوت إلى نبضات كهربائية، يقوم النيوروفون

بإرسال موجات لاسلكية إلى الجلد ومن هناك تنتقل إلى الدماغ مباشرة، متجاوزة الأذنين والعصب السمعى.

ونتيجة لذلك يستقبل الدماغ الإشارة العصبية كما لو أنها اتصال سمعى، وأحياناً يحدث ذلك على مستوى العقل الباطن.

وعند تحفيز الشخص بهذا الجهاز فإنه "يسمع" ولكن بطريقة مختلفة تماماً. كما يمكن للصم أن "يسمعوا" مجدداً بواسطة الـ "نيوروفون." وكانت الأقمار الصنعية التجسسية تنتهك حق الناس فى الخصوصية حتى فى الفترة التى سبقت طرح الرئيس الأمريكى السابق ريغان لـ "مبادرة الدفاع الإستراتيجى" (Strategic Defense Initiative) أو ما يسمى بحرب النجوم فى مطلع الثمانينات بعد أن أظهرت أزمة الصواريخ الكوبية التى حدثت عام ١٩٦٢ الفائدة العسكرية للأقمار الصناعية.

كان الغرض من مشروع حرب النجوم حماية الولايات المتحدة من خطر الصواريخ النووية إلا أنه اتضح عدم جدوى إسقاط الصواريخ بواسطة أشعة ليزر تطلقها الأقمار الصنعية.

ورغم الانتقادات لذلك البرنامج الضخم فقد أعطى برنامج حرب النجوم دفعة قوية لتكنولوجيا الرقابة الذى يعرف بإسم تكنولوجيا "الحقيبة السوداء" مثل قراءة الأفكار وأشعة الليزر القادرة على مهاجمة الأفراد حتى وإن كانوا داخل المبانى.

وفى عام ١٩٨٤ ذكرت مجلة أسبوع الطيران وتكنولوجيا الفضاء (Aviation Week & Space Technology) عام ١٩٨٤ أن

مشروع "حرب النجوم" الذى يتم التعجيل بتنفيذه يتضمن إرساء عقود لدراسة شبكة أقمار صناعية تجسسية " حتى لا يتم إساءة إستخدام هذه التكنولوجيا الجديدة والمرعبة ورغم ذلك لم يتم إخضاعها للرقابة الديمقراطية.

حسب تعليق أحد الديبلوماسيين فى الأمم المتحدة: " لم تكن حرب النجوم وسيلة لخلق جنة على الأرض، ولكن يمكن أن ينتج عنها جحيم على الأرض ".

حول تسمية Subliminal Perception

تتألف كلمة (Subliminal) من مقطعين: (Sub) المقطع الاول يعنى " ما تحت أو باطن " على غرار كلمة (SUBway) أى نفق تحتى أو (SUBmarine) والتى تعنى غواصة (ما تحت الماء) وهكذا، والمقطع الثانى (liminal) وأصله لاتينى ويعنى "عقلى"، أى أن الكلمة تعنى ما تحت الشعور أو ما تحت العقل الظاهر، والتسمية العلمية هى (Subliminal Perception) أى " الإدراك الخفى".

ملاحظة

على الرغم مما ذكر حول التأثيرات المزعومة للرسائل الخفية سواء أكانت صوتية أو مرئية على دماغ الإنسان وتصرفاته والتى قد تندرج فى باب "غسيل المخ" فإنه مازال أمراً مثيراً للجدل بين مشكك ومؤيد،الطرف الاول يشكك فيه ويميل لهذا الرأى بعض الباحثين (إقرأ عن ذلك هنا) والطرف الثانى يمثل لرأى التقليدى لأصحاب نظريات المؤامرة الذين يزعمون بأنه أمر يتكتم عنه

لصالح الجهات الإستخبارية التى تمارسه فى السر كجزء من إستراتيجيات الامن القومى. وقد تعرض الموقع سابقاً لأمر مشابه يزعم فيه الباحث أن الخطاب المعكوس (Reverse Speech) يكشف النوايا الحقيقية للخطاب.

السيطرة على العقل

تعتبر السيطرة على العقل هى التحكم الناجح فى أفكار وأفعال شخص آخر دون موافقته/ موافقتها.

وبشكل عام، فإن المصطلح يعنى أن الضحية تتنازل عن بعض المعتقدات والمواقف السياسية أو الاجتماعية أو الدينية الأساسية وتقبل الأفكار المناقضة. وكثيراً ما يستخدم مصطلح (غسيل المخ) بشكل واسع للإشارة إلى الاقتناع عن طريق الدعاية.

المفاهيم والأفكار الخاطئة للسيطرة على العقل

هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول السيطرة على العقل. ويعتقد بعض الناس أن السيطرة على العقل تشمل جهود الآباء فى تربية أبنائهم وفقاً للمعايير الاجتماعية والثقافية والأخلاقية والشخصية.

كما يعتقد البعض أنها سيطرة على العقل لاستخدام تقنيات تعديل السلوك لتغيير سلوك المرء سواء عن طريق الانضباط الذاتى أو الإيحاء الذاتى أو من خلال ورش العمل والعيادات.

ويرى الآخرون أن الإعلانات والإغواء الجنسى هى أمثلة من السيطرة على العقل. ولا يزال يعتبرها الآخرون بمثابة تحكم فى

العقل لتخدير امرأة ما من أجل استغلالها أثناء وقوعها تحت تأثير التخدير. ويرى البعض أنها تحكم فى العقل يظهر عندما يستخدم الضباط العسكريين أو ضباط السجن التقنيات التى تقلل من محاولات المجندين أو السجناء لخرق القواعد وجعلهم أكثر توافقاً معها. وقد يعتبرها البعض بمثابة تحكم فى العقل للمدربين أو مشرفى الخفر للتهديد والتقليل من العقاب البدنى أو الإجهاد الجسدى من فرط التمارين الرياضية للمتدربين من أجل كسر غرورهم وغرس مبدأ روح الفريق أو تحديد المجموعة.

■ وتسمى بعض التكتيكات لبعض مجموعات الإمكانيات البشرية والروحية والدينية من المجندين أو الفئات العمرية الجديدة بتكتيكات السيطرة على العقل. ويعتقد الكثيرون بأن ضحايا الخطف الإرهابى الذين يعتنقون أو يتعاطفون مع أيديولوجية الخاطف هم ضحايا للسيطرة على العقل (والتى تسمى متلازمة ستوكهولم). وبالمثل، فإن المرأة التى تبقى مع رجل معتدى أو مسىء، كثيراً ما ينظر إليها باعتبارها ضحية للسيطرة على العقل. ويرى الكثيرون أن الرسائل اللاشعورية فى (موسيقى موزاك) أو فى الإعلانات أو على أشرطة المساعدة الذاتية هى بمثابة شكل من أشكال السيطرة على العقل. ويعتقد الكثيرون أيضاً بأنها بمثابة تحكم فى العقل باستخدام أسلحة الليزر أو العناصر المشعة أو المولدات الصوتية أو مولدات النبض الكهرومغناطيسى الغير نووية أو بواعث الموجات الدقيقة ذات الطاقة العالية لإرباك أو إضعاف الناس. ويعتبر الكثيرون أن تكتيكات "غسيل المخ" (مثل التعذيب،

والحرمان الحسى، وما إلى ذلك) التى استخدمها الصينيون خلال الحرب الكورية، وكذلك الزومبيين المزعومين فى "الفودو" هى محاولات للسيطرة على العقل.

وأخيراً، لا يمكن لأحد أن يشك بأنها حالة واضحة من السيطرة على العقل للقدرة على التنويم المغناطيسى أو البرمجة الإلكترونية لشخص ما بحيث يقوم بتنفيذ الأوامر الموجهة إليه/إليها دون أن يدرك بأنه تحت تأثير التحكم فى سلوكه.

توضيح المصطلح

مصطلح بهذا النقص فى التحديد يعتبر بدون فائدة. وعند تضييق التحديد فإن أول شىء ينبغى فعله هو القضاء - كأمثلة على السيطرة على العقل - على تلك الأنشطة التى يختار فيها الشخص التحكم فى سلوكه بحرية. وتعتبر السيطرة على أفكار وأفعال الفرد سواء عن طريق الانضباط الذاتى أو بمساعدة الآخرين، هى موضوع مثير للاهتمام ومهم، ولكنها لا تشبه غسيل المخ أو برمجة الناس بدون موافقتهم.

■ واستخدام الترهيب أو القوة لإكراه أو استغلال الناس حتى يقوموا بفعل ما يراد منهم لا ينبغى أن يصنف بمثابة سيطرة على العقل. كما أن محاكم التفتيش لم تنجح فى الاستيلاء على عقول ضحاياهم. وبمجرد توجيه التهديد بالعقاب، فإن المعتقدات المبتزة تتلاشى. وأنت لا تستطيع السيطرة على عقل شخص ربما يهرب منك لحظة أن تدير ظهرك له.

■ والسيطرة على امرأة عن طريق المخدرات حتى تتمكن من اغتصابها لا تعتبر سيطرة على العقل. كما أن استخدام صاعق كهربائى لإصابة الناس بالصداع أو لتضليلهم لا يعتبر مثل السيطرة عليهم. ولا يمكنك السيطرة على أفكار أو أفعال شخص ما فقط لأنه يمكنك أن تفعل ما تريد منه أو جعله غير قادر على فعل ما يحلو له.

وهناك عنصر أساسى فى السيطرة على العقل ينطوى على السيطرة على شخص آخر ليس فقط بوضعه خارج نطاق السيطرة أو فعل أشياء له تجعله بدون تحكم.

السيطرة على العقل وأعمال الخيال

بعض أكثر المفاهيم الخاطئة شعبية حول السيطرة على العقل نشأت فى أعمال الخيال مثل فيلم"مرشح منشوريا" (Manchuria Candidate) حيث تم فى ذلك الفيلم برمجة قاتل حتى يستجيب لإرادة منوم مغناطيسى ومن ثم يرتكب جريمة قتل ولا يتذكر عنها شيئاً فيما بعد.

وهناك كتب وأفلام أخرى تصور التنويم المغناطيسى كأداة قوية تمكن المنوم المغناطيسى من الممارسة الجنسية مع امرأة جميلة أو برمجتها لتصبح إنسان آلى يعمل كساعى أو قاتل، الخ. وهناك أحد الكتب يزعم بأنه "يستند إلى قصة حقيقية " وهو كتاب: السيطرة على كاندى جونز (الصادر عن دار نشر بلاى بوى فى عام ١٩٧٦) لمؤلفه "دونالد بين".

ولتكون قادراً على استخدام التنويم المغناطيسى على هذا النحو القوى، لا تحتاج سوى لقليل من التمنى.

■ والأعمال الخيالية الأخرى التى تستخدم العقاقير أو الأجهزة الإلكترونية، بما فى ذلك عملية زرع المخ، تم استخدامها للسيطرة على سلوك الناس.

وهى بطبيعة الحال تثبت أن حدوث تلف فى المخ أو التنويم المغناطيسى أو المخدرات أو التحفيز الكهربائى للمخ أو الشبكة العصبية يمكن أن يكون له تأثير سببى على الأفكار والحركة الجسدية والسلوك.

ومع ذلك، فإن الحالة المعرفية البشرية تحت تأثير مادة كيميائية أو تحفيز كهربائى للمخ تكون أكثر فقراً بحيث يستحيل استخدام المعرفة والتكنولوجيا الحديثة لفعل أى شىء يقترب من هذا النوع من السيطرة على العقل الذى تم تصويره فى أعمال الخيال. ويمكننا أن نفعل الأشياء التى يمكن التنبؤ بها مثل التسبب فى فقدان ذاكرة معينة أو الإثارة لرغبة معينة، ولكن لا يمكننا أن نفعل هذا بطريقة غير تدخلية أو القدرة على السيطرة على مجموعة كبيرة من الأفكار أو الحركات أو الأفعال.

ومن المؤكد أنه يمكن تصور أننا سنكون فى يوم ما قادرين على تصميم الجهاز الذى إذا تم زرعه فى المخ فإنه سيمكننا من السيطرة على الأفكار والأفعال من خلال التحكم بواسطة مادة كيميائية معينة أو محفزات كهربائية معينة.

ومثل هذا الجهاز غير موجود الآن ولا يمكن أن توجد معرفة به فى مجال علوم الأعصاب. (ومع ذلك، وضع اثنين من علماء الأعصاب بجامعة إيمورى وهما الدكتور روى باكاى والدكتور فيليب كينيدى، طريقة لزرع المخ الإلكترونى والتى يمكن تفعيلها من خلال الأفكار وهذا بدوره يمكن أن يتحرك بمؤشر كمبيوتر).

الحكومة والسيطرة على العقل

يبدو أيضاً أن هناك اعتقاد متزايد بأن حكومة الولايات المتحدة، من خلال فروعها العسكرية أو وكالاتها مثل وكالة الاستخبارات المركزية، تستخدم عدداً من الأجهزة الرهيبة بهدف تعطيل المخ. وهناك أمثلة تم ذكرها مثل أسلحة الليزر أو العناصر المشعة أو المولدات الصوتية أو مولدات النبض الكهرومغناطيسى الغير نووية أو بواعث الموجات الدقيقة ذات الطاقة العالية.

ومن المعروف أن الوكالات الحكومية قامت بتجارب على البشر للسيطرة على العقل بعلم وبدون علم الأشخاص مواضيع الدراسة (شيفلين ١٩٧٨).

ولا ينبغى وصف إدعاء هؤلاء الذين يعتقدون بأنهم وقعوا كضحايا لتجارب السيطرة على العقل بدون رغبتهم بأنها مستحيلة أو غير واردة.

وبالنظر إلى الممارسة السابقة ذات الطبيعة الغير أخلاقية بواسطة الوكالات العسكرية والاستخباراتية، فإن مثل تلك التجارب ليست غير قابلة للتصديق.

ومع ذلك، لا ينبغى اعتبار مثل هذه الأسلحة التجريبية التى تهدف إلى تعطيل عمليات المخ بأنها أسلحة للسيطرة على العقل. ولا يعتبر إرباك أو تضليل شخص بطرق أخرى من طرق الإضعاف من خلال المواد الكيميائية أو بطريقة إلكترونية هو بمثابة سيطرة على هذا الشخص. ولجعل شخص يفقد السيطرة على نفسه ليس هو نفس الحال مثل السيطرة عليه.

وهناك أمر شبه مؤكد أن الحكومة الأمريكية غير قادرة على السيطرة على عقل أى شخص، على الرغم من أنه من الواضح أن العديد من الناس فى العديد من الحكومات يلهثون وراء تلك السلطة.

■ وعلى أية حال، فإن بعض الادعاءات التى أدلى بها هؤلاء الذين يعتقدون أنهم خضعوا للسيطرة عليهم بواسطة هذه الأسلحة الإلكترونية تبدو غير معقولة.

على سبيل المثال، الاعتقاد بأنه يمكن استخدام الموجات اللاسلكية أو الموجات الدقيقة لجعل شخص ما يسمع أصوات موجهة إليه بالذات، يبدو أمراً غير مرجح.

ونحن نعلم أن الموجات اللاسلكية والموجات من جميع أنواع الترددات تعبر باستمرار من خلال أجسادنا. والسبب الذى يجعلنا نقوم بتشغيل الراديو أو التلفزيون لسماع الأصوات أو رؤية الصور التى تُبث عن طريق الهواء هو أن هذه الأجهزة لديها المستقبلات التى "تترجم" الموجات فى أشكال يمكننا سماعها ورؤيتها.

وما نعرفه عن السمع والرؤية يجعل من المستبعد جداً مجرد إرسال إشارة إلى المخ يمكن "ترجمتها" لأصوات أو صور وتتسبب فى سماع الشخص أو رؤيته لأى شىء. وربما قد يكون من الممكن فى يوم ما تحفيز شبكة معينة من الخلايا العصبية إلكترونياً أو كيميائياً تمكن الشخص الخاضع للتجربة بأن يختار أصوات أو مشاهدات محددة لتظهر فى وعيه، ولكن ذلك يعتبر غير ممكن اليوم. وحتى لو كان ذلك ممكناً.

فإنه لا يتبع بالضرورة أن الشخص سوف يطيع أمر لاغتيال الرئيس لمجرد أنه سمع صوتاً يطلب منه القيام بذلك. ويعتبر سماع الأصوات هو أحد تلك الأشياء، أما الشعور بالإرغام على الانصياع لها فهو شىء آخر تماماً.

■ ويبدو أن هناك عدداً من أوجه الشبه بين أولئك الذين يعتقدون بأنهم قد اختطفوا من قبل الكائنات الفضائية (اليوفو) وأولئك الذين يعتقدون أن عقولهم قد خضعت للسيطرة من قبل عمليات زرع بواسطة وكالة الاستخبارات المركزية.

وحتى الآن، ومع ذلك، فإن مجموعة أصحاب "العقول التى تم السيطرة عليها" لم يتمكنوا من فهم "جون ماك"، الطبيب النفسى فى جامعة هارفارد والذى يدعى أن أفضل تفسير لمزاعم الاختطاف من قبل الكائنات الفضائية (اليوفو) تقوم على تجارب الاختطاف من قبل الكائنات الفضائية (اليوفو) وليس التخيل أو الأوهام. والشكوى العامة من السيطرة على العقل هو أنهم لا يستطيعون الحصول على معالجين حتى يأخذوا الأمر على محمل

الجد. فهم يقولون أنه يمكنهم فقط العثور على معالجين يرغبون فى علاجهم من الأوهام وليس مساعدتهم على إثبات أنهم خضعوا لتجارب السيطرة على العقل من قبل حكومتهم.

وبالتالى، فإنه ليس من المحتمل أن يكون "الزومبيين الذين خضعوا لتجارب السيطرة على العقل من قبل وكالة الاستخبارات المركزية" متهمين بإصابتهم بأوهام زرعت فى نفوسهم من قبل المعالجين والمختطفين من الكائنات الفضائية (اليوفو)، لأنهم يدعون عدم القدرة على العثور على معالجين يتعاملون مع الأوهام لديهم بشكل جدى. وفى الواقع.

يعتبر الكثيرون منهم مقتنعون بأن معاملتهم كأشخاص مخدوعين هو جزء من مؤامرة للتغطية على تجارب السيطرة على العقل التى تتم عليهم. حتى أن البعض يعتقد بأن متلازمة الذاكرة الزائفة هى جزء من المؤامرة، وهم يزعمون أن فكرة الذكريات الزائفة هى مؤامرة لمنع الناس من التعامل جدياً مع ادعاءات أولئك الذين يتذكرون الآن أنهم كانوا ضحايا لتجارب السيطرة على العقل فى وقت ما فى الماضى.

ومن الصعب الاعتقاد بأنه لا يمكنهم العثور على مجموعة واسعة من معالجى العصر الجديد الغير أكفاء يكونون مستعدين للتعامل مع ادعاءاتهم بشكل جدى، إن لم يكونوا على استعداد للزعم بأنهم وقعوا كضحايا لمثل هذه التجارب نفسها.

الإعلانات المموهة والسيطرة على العقل

هناك ملاحظة خفيفة، وهى وجود واحدة من أقل الأساطير حول السيطرة على العقل هى الفكرة القائلة بأن الرسائل المموهة هى وحدات تحكم فعالة للسلوك.

وعلى الرغم من انتشار الاعتقاد بقوة رسائل الإعلانات المموهة على نطاق واسع.

فإن الأدلة على فعاليتها الكبيرة تستند على الحكايات والدراسات العلمية من قبل الأطراف المعنية بحيث يصبح البحث - بدون جدوى- عن الدراسات العلمية التى تثبت أن الرسائل الغير مسموعة مثل "لا تسرق" أو "أرجع ذلك" فى موسيقى "موزاك" تخفف كثيراً من سرقة الموظفين أو العملاء، أو أن الرسائل المموهة تزيد من مبيعات الوجبات الخفيفة فى دور السينما.

الاضطراب والتحرش لا يعتبران سيطرة على العقل

ينبغى أن توضح الاعتبارات المذكورة أعلاه أن ما يعتبره الكثيرون سيطرة على العقل من الأفضل أن يوصف بمصطلح آخر، مثل تعديل السلوك أو تعطيل الفكر أو تعطيل المخ أو التلاعب بالسلوك أو إكراه العقل أو التحرش الإلكترونى.

فلا يمكن تحويل الناس الآن إلى روبوتات عن طريق التنويم المغناطيسى أو زرع المخ.

وعلاوة على ذلك، فإنه ينبغى توضيح حالة المعرفة فى مجال علوم الأعصاب وتقنيات السيطرة الفعالة على العقل التى يحتمل

أن تكون بسيطة ويكون فهم آلياتها فهماً ناقصاً.

■ وهكذا، إذا أردنا تقييد مصطلح "السيطرة على العقل" لتلك الحالات التى يستطيع فيها الشخص بنجاح السيطرة على أفكار أو أفعال شخص آخر دون موافقته، فإن القائمة الأولية من الأمثلة على ما يعتبره الناس سيطرة على العقل تنحصر فى خمسة بنود فقط هى: التكتيكات الروحية والدينية وغيرها للمجندين فى العصر الجديد، وتكتيكات الأزواج الذين يسيطرون على زوجاتهم، ومتلازمة ستوكهولم، وتكتيكات ما يسمى بغسيل المخ من قبل المحققين الصينيين على السجناء الأمريكيين خلال الحرب الكورية، والخلق المزعوم للزومبيين فى الفودو. ومع ذلك يمكن رفض الأخير حيث أنه يستند إما على الاحتيال أو على استخدام العقاقير لجعل الناس بلا إرادة.

■ والفرد الذى يُرهب من قبل الزوج أو الزوجة أو العشيق، لا يكون ضحية للسيطرة على العقل، ولكن يكون ضحية للخوف والعنف. ومع ذلك، يبدو أن هناك العديد من الحالات التى يكون فيها الشخص المضروب محباً بحق لشريك/شريكة الحياة.

ويعتقد بحق أن الضارب يبادله الحب. وتبقى الضحية معرضة للضرب مرة تلو الأخرى، ليس بسبب مخاوف الضحية مما سيفعله المعتدى إذا قام بالرحيل، ولكن لأن الضحية لا تريد حقاً أن ترحل. ولكن ربما لا تريد الضحية الرحيل لأنها أو أنه يعتمد كلياً على الحبيب / الضارب.

ولا يبقى المعتدى عليه فقط لأنه ليس لديه أى مكان آخر

يذهب إليه، ولكن المعتدى عليه يحتاج للمعتدى ومن ثم يبقى لأنه يعتمد اعتماداً كلياً على الشخص المعتدى.

وإذا استطاع رجل أن يقلل من شأن امرأة إلى حالة من التبعية الكلية، فإنه يستطيع السيطرة عليها.

ولكن هل من الصحيح القول بأنه سيطر على عقلها؟، وإلى أى مدى - إن وجد- يستطيع الضارب سلب الإرادة الحرة لضحيته؟ بحيث يمكنه الحد من خياراتها ويكون البقاء معه هو الخيار الوحيد الذى تعرفه الضحية.

وما هو احتمال حدوث ذلك؟ ويبدو من المرجح أنها سوف تحد من خياراتها الخاصة عن طريق ترشيد سلوكه وإقناع نفسها بأن الأمور ستتحسن أو أنها فى الحقيقة ليست بهذا السوء. وإذا لم يستخدم الرجل القوة الغاشمة أو التخويف بالعنف للحفاظ على امرأة بجواره، حينئذ إذا ما بقيت، فقد يكون ذلك بسبب الخيارات التى اتخذتها فى الماضى، حيث أنها فى كل مرة تتعرض للاعتداء، فإنها تختار البقاء.

وربما اعتاد هو استخدام الحديث اللطيف والمغرى معها لإقناعها بعدم المغادرة، ولكن فى وقت ما أثناء العلاقة تكون هى حرة فى رفضه. وخلافاً لذلك، فإن العلاقة التى تستند على الترهيب والعنف والسيطرة على العقل لا تكون واضحة.

والمرأة التى تقع تحت تأثير الضارب، لا تكون ضحية للسيطرة على العقل، ولكنها تكون ضحية لسوء اختياراتها الخاصة. وهذا لا

يعنى أننا لا ينبغى أن نتعاطف مع محنتها أو تقديم المساعدة التى تريدها. حيث أنها تكون فى هذا الوضع بسبب سوء حظها وبسبب سلسلة الخيارات السيئة.

وليس بسبب السيطرة على العقل أو بافتراض بأن تلك المرأة ليست مريضة نفسياً. وفى هذه الحالة يكون من الطبيعى أن رجلها ليس هو من خفض قدرتها على الاختيار الحر. وقد يستفيد المعتدى من هذا الوضع، ولكنه لا يخلقه.

المجَنِدين وعمليات الخطف ومحاكم التفتيش

يتيح الخاطفون والمحققون للمُجَنِدين تنمية مجموعات روحية أو دينية أو مجموعات نمو الشخصية.

وقد تختلف تكتيكات المُجَنِدين اختلافاً جوهرياً عن تلك التى تخص الخاطفين أو المحققين. ولا يقوم المُجَنِدون عموماً بخطف أو اعتقال المجندين، ولا يعرف عنهم أنهم يستخدمون التعذيب كوسيلة من وسائل التحويل النموذجى.

وهذا يثير مسألة ما إذا كان يتم التحكم فى ضحاياهم دون موافقتهم. ولا يعتبر بعض المجندين ضحايا حقاً للسيطرة على العقل ولكن يكونون أعضاء برغبتهم فى مجتمعاتهم.

وبالمثل، لا ينبغى اعتبار العديد من المجندين فى الديانات السائدة ضحايا للسيطرة على العقل. ولا يعتبر تغيير السمات الأساسية للشخص، وحمله على التصرف بطرق متناقضة بأنماط من السلوك على مدى الحياة، وحمله على تغيير معتقداته وقيمه

الأساسية، بالضرورة سيطرة على العقل.

حيث يعتمد الأمر على كيفية نشاط الشخص فى المشاركة فى التحول الخاص به. وربما تعتقد أنت وأنا أن أى شخص يخرج من عقله للانضمام إلى طائفة السينتولوجيا، ولا تعتبر معتقدات شهود يهوه أو الإخوة جيم روبرتس "معتقدات وسلوكيات جنونية" أكثر شراسة عن تلك التى يتبعها الملايين من معتنقى التيار الدينى الرئيسى الذين قبلوا الانخراط فيه.

■ ويبدو أن بعض المجندين فى تيارات الديانات الغير رئيسية قد تم غسل أمخاخهم والسيطرة عليها لدرجة أنهم يفعلون شراً عظيماً لأنفسهم أو لغيرهم بناء على طلب قائدهم، بما فى ذلك القتل والانتحار. ويصبح بعض هؤلاء المجندين فى حالة من الضعف الشديد عندما يتم تجنيدهم لكى يستفيد مجنديهم من تلك الثغرات فيهم.

وقد يصير هؤلاء المجندين مشوشين أو بدون ركيزة بسبب صعوبات المرحلة الانتقالية العادية (مثل طلاب الجامعات الجدد)، ويتعرضون لظروف حياتية صعبة (مثل الفشل فى الدراسة أو الحصول على وظيفة جديدة)، أو حتى الأحداث المأساوية الشخصية (مثل موت الأصدقاء المقربين أو الأعزاء)، أو الأحداث العالمية (مثل الحرب أو الإرهاب).

وقد يصاب البعض بمرض عقلى أو اضطراب عاطفى أو اكتئاب شديد بسبب سوء استخدم العقاقير أو التعرض للاعتداء على أيدى الآخرين، الخ، ولكن لن يكون لمصلحة الطائفة تجنيد

المضطربين عاطفياً بشكل نشط كما قال أحد المجندين فى عبادة معينة.

■ وللطوائف الدينية أيديولوجيات وممارسات مُعقدة بحيث يجد المضطربين عقلياً أو عاطفياً صعوبة فى استيعابها. وهذه الهياكل هى التى تسمح للطوائف الدينية بالسيطرة على الشخص. والطوائف الدينية لا ترغب فى الأشخاص الذين يصعب السيطرة عليهم.

■ وفى حين أن بعض المجندين قد يكونون ضعفاء للغاية أمام أولئك الذين يرغبون فى السيطرة على أفكارهم وأفعالهم، فإن المُجَنِدين يبحثون عن الأشخاص الذين يمكن أن يضعفوهم. وقد قال المجند المذكور أعلاه أيضاً بأن الطوائف الدينية تبحث عن الأشخاص الأقوياء والأذكياء والمثاليين كما تبحث أيضاً عن الأغنياء بغض النظر عن وضعهم العقلى.

والهدف هو جعل المجندين ضعفاء، لحملهم على التخلى عن أى سيطرة ذاتية على أفكارهم وأفعالهم.

كما أن الهدف هو جعل أعضاء الطائفة يشعرون بأنهم مسافرين على متن سفينة بلا دفة فى بحر عاصف. والمُجنِد أو زعيم الطائفة هو من يمسك بالدفة وهو الوحيد الذى يمكنه أن يوجه السفينة إلى بر الأمان.

والتقنيات المتاحة للتلاعب بالضعفاء هى كثيرة للغاية وإحداها هى لمنحهم الحب الذى يشعرون بأنهم لا يحصلون عليه فى أى

مكان آخـر، وإقناعـهـم بأنه من خـلالـهم ومن خـلال مـجـتـمـعـاتهم سيتمكنون من العثور على ما يبحثون عنه، حتى لو لم يكونوا قد حصلوا على دليل بأنهم يبحثون عن أى شىء.

وكذلك إقناعهم بأنهم يثقون فى القائد وأن القائد يثق فيهم، وإقناعهم بأن أصدقائهم وعائلاتهم من خارج المجموعة هم عوائق لخلاصهم. وعن طريق عزلهم، يمكن فقط منحهم ما يحتاجون إليه، وإغداق الحب عليهم، وأن القائد هو فقط من يحبهم وأنه على استعداد للموت من أجلهم.

فلماذا لا يموتون من أجل القائد؟ ولكن الحب وحده هو ما يمكن القائد من الفوز بهم أكثر.

ويعتبر الخوف هو حافز كبير، حيث يخشى المجند أنه إذا غادر فإنه سوف ينهار، وخوفه من أنه إذا لم يتعاون فإنه سيتعرض للمحاكمة، وخوفه من أنه لا يستطيع القيام بذلك وحده فى هذا العالم البائس. ويجب على القائد أن يصيب المجند بجنون العظمة.

■ والحب والخـوف قـد لا يكونان كـافـيـان، ولكن يجب أن يستخدم «التذنيب» أيضاً عن طريق تحميل المجندين بذنوب كثيرة مما يجعلهم يرغبون فى تنظيف أفكارهم، وتذكيرهم بأنهم لا يشكلون شيئاً بمفردهم، ولكنهم يعتبرون مع القائد والإله (أو بعض السلطات أو التقنيات) هم كل شىء، وجعلهم يحتقرون أنفسهم حتى يتسنى لهم أن يكونون غير أنانيين ويتحلون بإنكار الذات، وبأنهم ملك للقائد، وجعلهم لا يشعرون بأى شعور ذاتى، وإقناعهم بأن المثالية هى التخلى عن الذات، ومواصلة الضغط بلا هوادة،

وإذلالهم من وقت لآخر، ومن ثم سيشعرون بأنه يجب عليهم إذلال أنفسهم، والتحكم فيما يقرءون ويسمعون ويرون، وتكرار الرسائل على العيون والآذان.

وحملهم بالتدريج على تقديم التزامات صغيرة فى البداية حتى يستحوذ القائد على كل ممتلكاتهم وأجسادهم وأرواحهم. ولا ينسى القائد أن يعطيهم المخدرات، ويقوم بتجويعهم، أو يطلب منهم التأمل أو الرقص أو الهتاف لساعات حتى يعتقدون بأنهم يخضعون لنوع من التجارب الروحية، وجعلهم يعتقدون بأن «القائد هو الإله الذى جعلهم يشعرون بحالة جيدة للغاية» مما يجعلهم لا يرغبون فى التخلى عن ذلك، وبأنهم لم يشعروا بالرفاهية قبل ذلك مطلقاً، وبأنه على الرغم من شعورهم بوجود الجحيم فى الخارج، فإن الداخل هو جنتهم.

■ فما هو الدين الذى لا يستخدم " التذنيب " والترهيب لحمل الناس على تنظيف أفكارهم؟ حتى أن بعض المعالجين يستخدمون أساليب مشابهة للسيطرة على مرضاهم، ويقتاتون على الضعفاء، ويطلبون الولاء التام والثقة كثمن للأمل والشفاء. وكثيراً ما يعزلون فرائسهم عن أحبائهم وأصدقائهم، كما يحاولون تملك عملائهم والتحكم فيهم.

ولا تختلف أساليب المُجَندِين كثيراً. فهل يكون المجندين والمعتنقين للأديان والمرضى على استعداد لأن يكونوا ضحايا؟

وكيف يمكننا التفريق بين الضحية الراغبة من الضحية الغير راغبة؟

وإذا لم نستطع أن نفعل ذلك، عند ذلك لا يمكننا أن نميز الحالات الحقيقية من السيطرة على العقل.

■ ولا يستخدم المُجَنِدين والمتلاعبين الآخرين السيطرة على العقل إلا إذا قاموا بحرمان ضحاياهم من إرادتهم الحرة. ويمكن القول بأن شخص ما قد حُرم من إرادته الحرة من قبل شخص آخر فقط إذا قدم هذا الشخص الآخر عامل سببية لا يقاوم. فكيف يمكننا إثبات أن سلوك فرد ما هو نتيجة لأوامر لا تقاوم قدمت له من قبل شخصية قيادية روحية أو دينية؟.

ولا يكفى القول بأن السلوك الغير عقلانى يثبت أن الإرادة الحرة للشخص قد سلبت منه. وقد يكون من غير العقلانى تخلى الفرد عن جميع ممتلكاته أو تكريس كل وقته وقوته لتلبية رغبات زعيم دينى أو محاولة الانتحار أو زرع قنابل سامة فى مترو الأنفاق لأنه أُمر بذلك، ولكن كيف يمكننا تبرير ادعاء مثل هذه الأفعال الغير عقلانية بأنها أفعال صادرة من روبوتات بدون عقل؟.

ونحن نعرف جميعاً أن أكثر الأفعال الغريبة والغير إنسانية والغير عقلانية التى يقوم بها المجندين هى تتم بحرية وعن علم وبسعادة. وربما هى تتم من قبل أشخاص مدمرى العقول أو مجانين. وفى كلتا الحالتين، فإن مثل هؤلاء الناس لا يكونون ضحايا للسيطرة على العقل.

■ ولا ينبغى ترك النظر فى أفعال الخاطفين والمحققين مثل أفعال العزل المنهجى والسيطرة على المدخلات الحسية والتعذيب. فهل تسمح لنا هذه الوسائل بمحو قشرة المخ وكتابة رسائلنا

الخاصة فيها؟ وهل يمكننا حذف الأنماط القديمة وزرع أنماط جديدة من الفكر والسلوك فى ضحايانا؟، وينبغى الإشارة أولاً إلى أنه ليس كل فرد تعرض للخطف، يشعر بالحب أو العاطفة نحو خاطفيه. ومن المحتمل أن يصل بعض المختطفين أو المعتقلين إلى حالة من التبعية الكاملة لجلاديهم.

حيث يوضعوا فى موقف مماثل لما كان فى سن الرضاعة ويبدءون بالاتحاد مع جلاديهم بقدر ما يتحد الرضيع مع الشخص الذى يغذيه ويوفر له الراحة. وهناك أيضاً سحر غريب يتملك معظمنا عند الترهيب.

فنحن نخشاهم ونكرههم ولكن غالباً ما نرغب فى الانضمام لعصابتهم وأن نكون محميين من قبلهم. ولا يبدو من المرجح أن الأشخاص الذين يقعون فى الحب مع خاطفيهم أو الذين يقومون بدور ضد بلادهم تحت وطأة التعذيب، هم ضحايا للسيطرة على العقل. وهناك بالتأكيد بعض التفسيرات حول سبب تصرف بعض الناس مثلما فعلت " باتريشيا هيرست"، ولماذا لم يصبح الآخرون فى ظروف مماثلة مثل "تانيا".

ومن المشكوك فيه أن السيطرة على العقل ينبغى أن تلعب أكثر من دور فى التفسير. حيث تنجذب بعض النساء إلى رجال العصابات ولكن يكون لديهن القليل من الفرص للتفاعل معهم. ونحن لسنا بحاجة للعودة إلى السيطرة على العقل لنفسر لماذا تقربت" باتريشيا هيرست" بشدة مع أحد خاطفيها الإرهابيين. وربما اعتقدت بأنها يجب أن تفعل ذلك حتى تنجو، وربما تكون

أيضاً قد انجذبت له حقاً.

ومن يدرى؟ فلعل السيطرة على العقل هو أفضل دفاع عن "تغيير الرأى حول الحياة الإجرامية" عند مواجهة اتهامات بسرقة بنك واتهامات بالقتل.

وأخيراً... يُعتقد على نطاق واسع أن الصينيين نجحوا فى غسيل أمخاخ أسرى الحرب الأمريكيين خلال الحرب الكورية، ولكن الدليل على نجاح أساليبهم فى التعذيب والعزل والحرمان الحسى وما إلى ذلك للسيطرة على عقول أسراهم هو غير موجود. وهناك عدد قليل جداً (٢٢ من ٤٥٠٠ أو ٠,٥) من الذين أُسروا من قبل الصينيين عادوا إلى الجانب الآخر (سازرلاند ١٩٧٩، ص ١١٤). وترجع أسطورة نجاح الصينيين أساساً إلى أعمال "إدوارد هانتر"، الذى تعرض لغسيل المخ فى الصين الحمراء وهو كتاب "التدمير المحتسب لعقول البشر" (نيويورك: مطبعة فانجارد، عام ١٩٥١) والذى لا يزال يشار إليه بواسطة أولئك الذين يرون أن تكتيكات السيطرة على العقل هى مصدر خطر كبير فى هذه الأيام. وقد قامت وكالة الاستخبارات المركزية بنشر معظم أعمال "هانتر" فى جهودها الرامية إلى ترسيخ الكراهية للكوريين الشماليين والشيوعية وشرح لماذا لا يكره بعض الجنود الأمريكيين العدو، ولتعظيم دورهم بالقول بأنهم هم من يجب عليهم وضع تقنيات غسيل المخ من أجل مواكبة العدو "(سازرلاند ١٩٧٩، ص ١١٤).

ويبدو إذاً أنه إذا عرفنا السيطرة على العقل كتحكم ناجح فى أفكار وأفعال الآخرين دون موافقتهم، عند ذلك تكون السيطرة على

العقل غير موجودة سوى فى أعمال الخيال. ولسوء الحظ، فإن هذا لا يعنى أنها ستسير دائماً على مثل هذا المنوال.

شاهد الفيديو

خصصت قناة الجغرافيا الوطنية (National Geographic) برنامجاً يسلط الضوء على أبحاث وأختبارات أجرتها وكالة الإستخبارات الأمريكية (CIA) خلال فترة الحرب الباردة منذ عام ١٩٥٣ كإختبار تأثير مادة السارين على الأعصاب وغيرها على أفراد متطوعين من الجيش لم يكونوا على علم بهدف التجربة وكان الهدف الرئيسى من تلك التجارب هو السيطرة على عقل وسلوك الشخص.

الكتابة التلقائية الباطنية

يمضى عدد من الناس دقائق معدودة فى حالة استرخاء وتأمل ثم يشعرون أن أنامل أيديهم بدأبتحريك القلم الذى تمسك به وتكتب ما لا يخطر على بال، فكأن أيديهم تتحرك على الطاولة لتكتب بالقلم أشياء وأشياء من غير أن يدركوا أنهم على علم بها.

ويبلغ بهم الوضع الى الإسراع بشكل جنونى فى كتابتهم وكأنها صادرة عن ألة الكترونية تعمل بنفسها لتملأ العشرات من الصفحات دون تعب ويمكن للأمر نفسه أن يحدث عندما يصور هؤلاء الناس مناظر خلابة فى لوحات فنية أو ينظمون أبياتاً من الشعر أويؤلفون معزوفات موسيقية، نتحدث هنا عن ظاهرة تدعى سيكوغرافيا.

ما هى السيكوغرافيا؟

سيكوغرافيا (Psychography) هو مصطلح ينطبق على النصوص التى يزعم أنها كتبت من قبل أرواح أو كيانات غير مادية، وللـ سيكوغرافيا أشكال متعددة بدءاً من روح مزعومة تمتلك السيطرة الكاملة على حركة يد الكاتب إلى أن يكون ببساطة ناتجاً عن تأثير مبدئى تتدفق الأفكار منه.

وهو يعتبر شكلاً من أشكال الكتابة التلقائية (Automatic Writing) ولكن فريدة من نوعها من حيث أن الكاتب يدرك عموماً ما يكتب أى أنه لا يدخل حالة فى الغشية (Trance).

أمثلة من التاريخ

- يعتقد أن الإغريق والرومان هم اول من تطرق للسيكوغرافيا حيث أعتقدوا بأن الهامهم الفنى أو الشعرى..الخ موهوب لهم من الألهة أو أن الأحلام تأتيهم عن طريق الألهة

- صرح فولتير بمناسبة كتابته المسرحية الدراماتيكية (Catiline) أن التدفق الفكرى الذى دام أسبوعاً يضاهى مدة تفكير ٥ سنوات فى الحقيقة وانه واضح أن ذالك حصل بواسطة (si scir-ent donum dei) أى هبة إلهية.

- كتب المفكر العالمى غوته قسماً من مؤلفاته وهو فى حالة سيكوغرافيا قوية وقد صرح بذلك بنفسه أنه أحياناً لم يكن يدرى بمضمون أبيات قصائده التى تفاجأه عفوياً والتى تحثه على الكتابة مباشرة بشكل غريزى وكأنه نائم، هذا يظهر لنا أن موهبة العقل

الباطنى عند غوته أو غيره هى خير دليل على جودة مؤلفاتهم وأنه بفضل سعة اطلاعه تصدر من أعماق تفكيرهم مواهب فظة خصوصاً عندما تتلاشى وحدة تفكيرهم أو يضمحل تماسك منطقهم وهذه الموهبة الباطنية تحصل أيضا عند الطلاب.

● تزعم الوسيطة الروحانية روزمارى براون (١٩١٦ - ٢٠٠١) أنها تلقت تدوينات موسيقية (السوناتا) من مشاهير الموسيقيين الذين عاشوا فى الماضى كـ لودفيغ بيتهوفن وباخ وفرانز لسزت وشوبان وغيرهم!

وتضمن الانتاج الموسيقى الذى دونته: ٤٠ صفحة من سوناتا لـ شوبرت، وشوبان، و١٢ أغنية لـ شوبرت واثنين من سوناتا بيتهوفن تمثل كلاً من السيمفونية العاشرة والحادية عشرة لبيتهوفن! كلاهما غير مكتملتين.

● من أغرب مضامين ما كتب بطريقة السيكوغرافيا ما ذكره جورج سربالاد فى كتابه (spirities et mediums:choses de l autre monde) عن أحد الوسطاء الذين صرحوا أن بنى البشر لم ولن يطأوا القمر لأن الهواء غير متوفر فيه وأن الله لا يسمح بذالك ولكن على سطحه يوجد أناس يعيشون بصورة تختلف عن معيشة سكان الأرض من حيث استنشاق الهواء كما أن هناك شعب يعيش على سطح الشمس لكن برداء خاص منحه لهم الرب الأله ليحميهم من حرارة الكوكب؟؟

● يعتبر كتاب القانون (Book of Law) مثالاً مثيراً للإهتمام عن السيكوغرافيا لأنه يعرض عدة أشكال منها، فعلى سبيل المثال،

يدعى أليستر كراولى أن نص هذا الكتاب قد أملاه عليه كيان اسمه عيواس (Aiwass)، وأنه بكل بساطة كتب ما سمع منه (شكل نموذجى من السيكوغرافيا).

ومع ذلك وعلى سبيل المثال رسم كراولى خطأً قطرياً عبر الصفحة ٦٠ (الفصل الثالث: ٤٧) مما تشير إلى أن بعضاً من الكتابة أتى أيضاً "تلقائياً" أو "ميكانيكياً"، علاوة على ذلك،كما تم إستيحاء بعض النص فيما بعد ليس من كراولى وإنما من خلال زوجته (روز) التى كتب على يدها: "نجمة ذات رؤوس خمس مع دائرة فى الوسط والدائرة حمراء " - (الفصل الأول: ٦٠).

● يذكر التاريخ الوسيطة هيلين سميث التى لمعت فى أختراع لغة زعمت أنها تخص سكان غير أرضيين وأنها ملهمة أرواحياً تتمكن من الأتصال الأرواحى مع عالم الموتى.

● سطع نجم تشيخو خافيير (١٩١٠ - ٢٠٠٢) فى تدوين آلاف الأسطر عن طريق السيكوغرافيا وذاع صيته خصوصاً فى البرازيل مؤكداً اتصاله مع عالم الأثير، حيث كتب أكثر من ٤٠٠ كتاب بطريقة سيكوغرافيا من أجمل القصائد الشعرية وأكثر المواضيع العلمية تعقيداً وقام ببيع ملايين النسخ ذهبت عائداتها للجمعيات الخيرية.

- يقول مالو دا سيلفا فى كتابه (misterios e realidades deste e do outre mundo) أن طالبا هولندياً حاول عبثا ثلاثة أيام أيجاد حل لمسألة حسابية كلف بها من طرف أستاذه فان سويدن وبعد جهد مضنى بدون نتيجة نام ليستريح وفى الصباح وجد على

الطاولة التى يعمل عليها ورقة كتب عليها الحل المناسب للمسألة المعقدة ولم تكن حسب الوسائل التى تتبعها فى جهده الفكرى.

● وجه البروفيسور الفرنسى المتقاعد جان بيير الذى يعتبر المرجع الاول فى علوم الفيزياء لدى الكثير من الاوساط العلمية المرموقة صدمة قوية للعالم على إثر تصريحاته فى احدى وسائل الاعلام بأنه كان على اتصال مع مخلوقات قادمة من خارج كوكبنا وتعيش على كوكب يطلق عليه "أومو" بالاضافة الى تلقيه رسائل مزعومة من تلك المخلوقات بإنتظام وعلى غير العادة فإن معظم تلك الرسائل كانت تعبر عن تقدمهم العلمى والبعض الأخر كان يحتوى على حلول لمشاكل كان يعتبر حلها أشبه بالحلم البعيد، للمزيد إقرأ عن كوكب أومو.

شيطان الشعر: سيكوغرافيا التراث العربى

كان العرب قبل الإسلام يعتقدون بأن الشاعر متصل بشيطان خاص به يلهمه الشعر، وأن كان لكل شاعر شيطان، وحين يقول حسان بن ثابت قبل إسلامه:

ولى صاحب من بنى الشَّيّصبَان فَطَورا أقول وطورا هوهْ

فإنه يقرر ثلاثة أمور:

أولها أن له صاحبا غير إنسى.

وثانيها أن هذا الصاحب نتسب إلى الشيصبان، وهو اسم للشيطان (وبنو الشيصبان أما أن يكونوا أبناء جنى يعرف بهذا الاسم أو يكون أسم قبيلة من قبائل الجن).

وثالثاً أن حسان وشيطانه يتناوبان القول فتارة يقول حسان وتارة يقول شيطانه، وهذا أذا أخذ على وجهه الظاهر يعنى أن الشيطان يرفد صاحبه أو يستقل بقصيدة ويستقل الشاعر بأخرى ولا يتولى الإلهام كله.

وهناك شعراء يصاحب كل منهم شيطان أو تابعه، ومنهم الأعشى ميمون بن قيس، وصاحبه اسمه «مسحل» وقد ذكره فى قوله:

دعوت خليلى مسحلاً ودعوا له جُهُنَّام جَدْعا للهجين المذمم

وذكره مرة أخرى فقال:

وما كنت ذا خوف ولكن حسبتنى إذا مسحل يسدى لى القول أنطق شريكان فى ما بيننا منهوادة صفيان إنسى وجنى موفق

يقول فلا أعيا بقول يقوله كفانى لا عى ولا هو أخرق

لم يقتصر الإعتقاد بشيطان الشعر على العصر الجاهلى وبدايات الإسلام بل حافظ المعتقد وجوده أيضاً فى العصر الأموى، ولعل الفرزدق أن يكون من أكثر الشعراء ترديدا له، ويقال إن اسم شيطانه "عمرو". وذكر الفرزدق حين يفتخر بشعره أنه " أشعر خلق الله شيطاناً".

كأنها الذهب العقيان حبرها لسان أشعر خلق الله شيطانا

ومع ذلك فإن الفرزدق تزحزح عن هذا المعتقد حين تصور أن الذى ينفث الشعر فى فمه هو " ابليس " وابنه مع أن أحدا من الجاهلين لم يذكر أن رئيس الشياطين مصدر للالهام ؛ يقول الفرزدق:

وإن ابن ابليس وابليس ألبنالهم بعذاب الناس كل غلام

هما نفثا فى فىَّ من فمويهما على النابح العاوى أشد رجام

وجرير ينافس الفرزدق فى اعتقاده أن الذى يلهمه هو ابليس فيقول:

إنى ليلقى على الشعر مكتهل من الشياطين ابليس الأباليس

وكان الفرزدق يقول: " شيطان جرير هو شيطانى إلا إنه من فمى أخبث ".

ويشير شاعر يسميه الجاحظ أعشى سليم إلى أن شيطان المخبل كان من أقوى الشياطين.

وما كان جنى الفرزدق قدوة وماكان فيهم مثل فحل المخبل

وما زال هذا الاعتقاد سائداً إلى يومنا هذا ويوصف الشاعر بالقوة فى شعره بقوة شيطانه ويكثر هذا الوصف فى هذا الزمن بالشعر الشعبى.

فرضيات التفسير

نورد فيما يلى أهم فرضيات التفسير:

١- استحواذ روحانى

يعتقد البعض لا سيما الوسطاء الكبار أن إلهام رسائلهم الأرواحية يصلهم من أرواح الأحياء فى الأثير فيؤلفون كتباً عديدة ومعقدة أحياناً ويتأكدون حسب زعمهم أنهم خاطبوا أرواحياً تلك الأرواح وهناك من يكتب مئات الصفحات دون تعب فالممارس

للسيكوغرافيا عندما يبدأ بتدوين أفكاره يختاله تدفق غزير للأفكار لدرجة أن تلك الغزارة تفوق السرعة المذهلة التى يمضيها لتدوين أفكاره فيصبح مجرى تفكيره وكأنه شلال يدفق الملايين من الأمتار المكعبة من الماء فى لحظة.

ويعزو الكثير من الناس هذه الظاهرة الى الإستحواذ الشيطانى أو تجسد روح هائمة فى الأجسام وأكثر الأفكار الدينية تقول بهذا الأمر وفى كتاب (رودولف تخنر) نقرأ أن شاباً من أتباع عقيدة التيوصوفيا كان يستلم رسائل أرواحية يدونها بـ سيكوغرافيا تحت شعار "حيسملا" وكان ذلك الشاب يعتقد بشدة بالإتصال الأرواحى ما بين عالم الأرض وعالم الأرواح أو الموتى وكلمة (حيسملا) فى الواقع ما هى الا المسيح، للمزيد إقرأ عن طرق إستحضار الأرواح فى الوسيط.

٢- موهبة العقل الباطن

يعتقد بأن للعقل الباطن دوراً أساسياً فى السيكوغرافيا اذ أن صاحب العلاقة يشعر أنه يكتب ولكن لا يعلم كيف تأتيه الأفكار التى يكتبها، ويصرح أبرز علماء النفس والباراسيكولوجيا كـ غراسيه وجانيه ومايرز وكونزالز أن أصحاب الكتابة غالباً ما يطلبون من أرواح الموتى (يفعلون ذلك لجهلهم أن باطنهم هو المسؤول عن كتابتهم الأوتوماتيكية) أن يلهموهم بكتابة سهلة القراءة ذالك لأنهم لم يستطيعوا التعرف على بعض ما كتبوه قبلاً.

ويذكر ألان كاردريك فى كتابه عن الأرواح:" أن ما يميز الحدث هو أن الوسيط لا يدرى اطلاقاً بما يكتبه وأنها لفرصة ثمينة أن

تكون هذه الملكة هى التى تؤكد دون شك استقلالية التفكير بالنسبة لصاحب الكتابة ".

معتقداً أن الأرواح هى التى تملى على الممارس الكتابة كأنه وحى روحى. لكن البارابسيكولوجيا وعلم النفس المرتكز على أسس ثابتة لم يكونا آنذاك قد ولدا أطلاقا مما يعلمنا لماذا لم يتفهم الناس ماهية السيكوغرافيا من جهة وخطأ تفهم ألان كارديك مؤسس عقيدة المناجاة الأرواحية لميكانيكية الكتابة الباطنية.

وهناك من يملك قابلية باراسيكولوجية خاصة تؤهله الادلاء بمعلومات قلما يدلى بها أثناء يقظته الكاملة.وربما يصلح أن نقول أن أصحاب هذه القابلية هم فريسة عقولهم الباطنية لما ينتج عن ميكانيكية كتابتهم من مخاطر واضطرابات نفسية، أن موهبة العقل الباطنى قد تخترع أساليب متعددة لأظهار غناء اللاوعى وتنوع أسليبه فى الكتابة الأوتوماتيكية.

٣- إنفصام فى الشخصية

يعتقد الأطباء المهتمين بالأمور الباراسيكولوجية أن الأمر لا يعدو أن يكون سوى أنفصام فى الشخصية لدى الوسطاء ولدى من يدعى هده التقنية من الكتابة الغريبة وهدا الأنفصام يختلف عن أنفصام الشخصية لدى المهستر أو المضطرب عقليا (Psycopathe) والشخصية البسيكوغرافية تتميز بالهذيان العقلى الباطنى ومن يثابر فى ممارستها فله كل الفرص للوقوع فى الأضطراب النفسى.

بحيث ادا تفحصنا الممارس لهذه الكتابة أثناء بسيكوغرافيته

نلاحظ أن "وحدته البسيكولوجية"تنقسم الى قسمين الوحدة الواعية التى تعود الى الشخص الذى يكتب والوحدة اللاواعية التى تظهر فيما يكتب.هذا عدا أن الوحدتين تظهران معا -بختلاف الحالة الأولى -وكأن الوسيط يقول:"ان نابوليون يكتب بيدى".

٤- نظرية الوراثة

يحلل البعض أن الموضوع مقترن بالوراثة فنظرية الوراثة تقول أن النواة الخلية العصبية فى الدماغ قد تحتفظ بدقائق المعلومات والمعرفة المكتسبة عند الأهل أو الأجداد مثلاً وتنتقل الى الأبناء. وهكذا نستطيع شرح الأستغراب الذى يمتلكنا عندما نشعر أننا نعرف شيئاً من قبل.

ولكن البيولوجيا تقول غير ذلك لأنها تعلمنا أن دقائق الجسم تتغير مراراً خلال حياتنا بمعدل ٧ سنوات تقريباً.

تساؤلات

■ هل هناك تدخل الهى فى الكتابة الباطنية أوالسيكوغرافيا كما يقول أهل الدين؟

■ هل هناك تدخل شيطانى فيالسيكوغرافيا؟

■ هل هناك علاقة ما بين التقمص والكتابة الأتوماتيكية؟

■ هل يمكن عن طريق دراسة الخط أن نثبت الى أن هناك اشارة الى تدخل روحى أو حتى شيطانى؟

القدرة على قراءة المستقبل

تبـين آخـر الدراسـات أنه بإمكان الناس أن تكون على دراية مسبقـة بأحداث ستقع فى المستقبل، فى رواية "أليس فى بلاد العجائب " لـ لويس كارول والتى تحول إلى فيلم فى عام ٢٠١٠ تخبر الملكة البيضاء الفتاة (أليس) ومن خلال رؤيتها فى المرآة أن "الذاكرة تعمل فى كلا الاتجاهين" فى مملكتها.

إذ ليس بإمكانها فحسب تذكر أموراً حدثت فى الماضى لكنها أيضاً تتذكر " أموراً حدثت فى الأسبوع بعد القادم "، فتجادل (أليس) الملكة قائلة:" أنا متأكدة من أن ذاكرتى لا تعمل إلا باتجاه واحد... إذن لا يمكننى تذكر أمور قبل حدوثها "، فترد الملكة عليها: "لديك نوع ضعيف من الذاكرة يعمل للوراء فقط!".

كم ستكون حياتنا أفضل بكثير لو استطعنا العيش فى أرض الملكة البيضاء حيث ستعمل ذاكرتنا إلى الأمام والوراء؟ على سبيل المثال، فى عالم كهذا يمكنك أن نخضع لإمتحان ومن ثم نقوم بالتحضير له بشكل أمامى لكى نكون متأكدين من تحقيق أداء جيداً فيه فى الماضى.

من حسن الحظ أن هناك خبراً ساراً فى هذا الشأن وهو مبنى على سلسلة من الدراسات العلمية الأخيرة التى قام بها (بيم داريل)، فنحن فعلاً نعيش فى هذا العالم!

تجارب د. بيم

أجرى د.بيم وهو طبيب فى علم النفس الإجتماعى من جامعة

كورنيل سلسلة من الدراسات التى نشرت فى إحدى المجلات المرموقة فى علم النفس وهى (مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعى)، حيث قام د.بيم باختبار فكرة أن أدمغتنا لا تعكس فقط تجارب الماضى الذى عشناه بل أيضاً تتوقع التجارب المستقبلية وذلك من خلال إجراء ٩ تجارب، وغالباً ما يشار إلى القدرة التى يستطيع الدماغ من خلالها "رؤية المستقبل" بـ "ظاهرة بساى" (Psi Phenomena) أو قدرات نفسانية.

وعلى الرغم من إجراء بحث سابق حول "ظاهرة بساى" - معظمنا شاهد صور من الأفلام حول أناس يحدقون فى بطاقات زينر مع أشكال النجمة والخطوط المموجة - فإنه غالباً ما تفشل مثل تلك الدراسات فى تلبية الحد الأدنى لمتطلبات "التحقيق العلمى"، لكن دراسات د.بيم كانت فريدة من نوعها من حيث أنها تمثل تطبيقاً للأساليب العلمية القياسية كما أنها تعتمد على المبادئ الراسخة فى علم النفس.

وفى الأصل أخذ د.بيم بعين الإعتبار تلك المؤثرات التى تعتبر صحيحة وموثقة فى علم النفس والتى تدرس طرق تحسين الذاكرة وأزمنة الإستجابة وتأثير الذاكرة الكامنة (Priming Effect) ذلك النوع من الذاكرة الذى يجعل الناس مثلاً يعرفون كيف يربطون أحذيتهم أو يركبون دراجتهم بدون التفكير الواعى بتلك الأنشطة) لكنه ببساطة قام بعكس تسلسلها الزمنى.

على سبيل المثال، نعلم جميعاً أن التدرب على مجموعة من الكلمات يجعلها سهلة التذكر (إسترجاعها من الذاكرة) فى

المستقبل، ولكن ماذا لو حدث العكس: التدرب بعد التذكر؟

■ فى إحدى الدراسات، وزعت قائمة من الكلمات على مجموعة من طلاب الجامعات وبعد قراءتهم لها خضعوا لإختبار التذكر المفاجئ بهدف معرفة عدد الكلمات التى نجحوا فى تذكرها. ولاحقاً اختار كومبيوتر بشكل عشوائى بعض الكلمات من القائمة للتمرن عليها ومن ثم طلب من المشاركين إعادة كتابتها لعدد من المرات.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب حققوا أداء أفضل فى التذكر فى إختبار التذكر المفاجئ مقارنة مع خضعوا له لاحقاً من تزويدهم بكلمات عشوائية للتدرب عليها، ووفقا لـ د. بيم، فإن التدرب على الكلمات بعد الإختبار سمح للمشاركين بـ "العودة إلى الوراء فى الزمن لأداء التذكر ".

تجربة الذاكرة الكامنة ذات الأثر الرجعى

وفى دراسة أخرى، إختبر د.بيم إمكانية عكس تأثير الذاكرة الكامنة (Priming Effect) المعروف. وفى تلك الدراسة النموذجية عرضت صور على المشاركين وطلب منهم تحديد فيما إذا كانت تكثل صوراً سلبية أم إيجابية.

فمثلاً إذا كانت الصورة لهريرة محببة فيفترض أن يقوم بالضغط على زر "ايجابى (Positive) وإذا كانت الصورة لديدان على لحوم متعفنة،فيفترض به أن يقوم بالضغط على زر "سلبى " (Negative).

وكان عدد كبير من البحوث قد أثبت مدى قوة تأثير الذاكرة الكامنة فى تسريع إكتساب القدرة على تصنيف الصور مع أن العقل الواعى لا يعى ما يراه، يحدث تأثير الذاكرة الكامنة عندما تومض كلمة بسرعة (فلاش) على شاشة الكومبيوتر إلى درجة أن عقلك الواعى لا يتمكن من إدراكها لكن العقل اللاواعى يدركها وإذا طلب منك أن تخبر عما رأيت فإنك لن تكون قادراً على ذلك.

لكن عميقاً فى عقلك اللاواعى ترى الكلمة وتعالجها، فى الدراسات التى تناولت تأثير الذاكرة الكامنة، نجد دائماً أن الناس الذين سبق لهم أن تعرضوا لذاكرة جزئية مرتبطة بصورة تكون قدرتهم أسرع فى التعرف إليها.

فمثلاً لو ومضت كلمة "سعيد" قبل صورة الهريرة مباشرة ستقوم بالضغط على زر "إيجابى" بشكل أسرع مما لو ومضت كلمة "قبيح" قبل صورة الهريرة وذلك لأن الذاكرة الكامنة حول كلمة سعيد تجهز عقلك لمشاهدة أشياء سعيدة.

■ قام بيم فى دراسته للذاكرة الكامنة ذات الأثر الرجعى ببساطة بعكس التسلسل الزمنى وذلك عن طريق ومض الكلمة بعد تعرف الشخص على الصورة حيث تظهر صورة هريرة ثم يقرر المشترك فيما إذا كانت إيجابية أو سلبية ومن ثم تعرض عليه كلمة سلبية أو إيجابية.

وأظهرت النتائج أن الناس كانوا أسرع فى التعرف على الصور عندما أتبعت بكلمة سبق أن كانت جزء من الذاكرة الكامنة (Primed)، لذلك لن يقوم المشترك بتصنيف الصورة بشكل أسرع

فقط حينما تسبقها كلمة طيبة ولكن أيضاً سيصنفها بشكل أسرع من أن تلحقها كلمة طيبة، كما لو أن أدمغة المشاركين لحظة إنشغالهم فى تصنيف الصور تعلم عن الكلمة القادمة ستأتى وهذا ما يلعب دور فى قرارهم.

حجم الأثر وقيمة الدراسة

ما ذكر أنفاً لم يكن سوى مثالين عن الدراسات التى أجراها بيم، لكن دراسات اخرى أظهرت أنها تملك "آثاراً رجعية" مشابهة.

حيث تشير النتائج بوضوح إلى أن الأشخاص الذين لا يمتلكون ما ندعوه بالشفافية أو قدرات تتخطى الإدراك الحسى المعروف يكون لديهم على ما يبدو قدرة على توقع الأحداث فى المستقبل.

وهنا يبرز سؤال: ما هو حجم هذا الفرق؟ هل هى دراسة عن إختبار قد حدث، أو أن يكون التعرض لكلمة بعد تصنيف صورة أثر ملحوظ أم أنه لا يعد إلا تحسن ضئيل فى الأداء؟ بالأساس نتكلم عن "حجم الأثر"، وفى الواقع حجم تلك المؤثرات صغير فى دراسات بيم فهى لا تشكل إلا إرتفاعاً طفيفاً عن الصدفة (قانون الإحتمالات) ومع ذلك يوجد لدينا عدة أسباب تمنعنا عن تجاهل الأحجام الصغيرة لتلك التأثيرات. إذ أنها متناسقة للغاية.

أولاً: وجد بيم من خلال دراساته أن بعض الناس يظهرون آثاراً أقوى من الآخرين.

على وجه الخصوص فاقت قدرة أولئك الذين لديهم جانباً من الإنفتاح من أنفسهم للآخرين (EXTROVERSION) مرتين مقارنة

مع المعدل لدى الشخص العادى، وهذا يثبت أنه لدى بعض الناس حساسية أكبر لمؤثرات بساى عن سواهم.

ثانياً : الحجم الضئيل للتأثيرات ليس أمراً غير شائع فى تجارب علم النفس (والعلوم الأخرى أيضاً)على سبيل المثال، أظهرت دراسات بيم أن متوسط حجم تأثير يقدر بـ ٠,٢ (من مجال يتراوح من ٠ إلى ١) وعلى الرغم من أنه صغير نسبياً فإنه كمية كبيرة أو أكبر من بعض الآثار الأخرى فى التجارب مثل تأثير العلاقة بين الأسبرين والوقاية من الذبحة القلبية، أو بين تناول الكالسيوم وكتلة العظام، ومن جهة أخرى بين الدخان وصلته بسرطان الرئة، أو استخدام الواقى الذكرى والوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (إيدز) (البوشمان وأندرسون، ٢٠٠١). وكما أشار كوهين لها فإن مثل تلك الكميات الصغيرة فى التأثير تكتشف عادة فى المراحل الأولى من إستكشاف أمر جديد، وهى اللحظة التى بدأ فيها العلماء للتو اكتشاف سبب حدوث ومتى يرجح أنه يحدث.

فيزياء الكم مثال مدهش على توقع المستقبل

حتى إذا سلمنا أن " ظاهرة بساى " حقيقية، فكيف يمكن لنا تفسيرها من دون فهم كامل للزمن والفيزياء؟ فى الواقع تكون تلك الآثار متناسقة جيداً مع الفيزياء الحديثة وتأخذ الزمان والمكان على محمل الجد.

على سبيل المثال يعتقد آينشتاين أن الفعل المجرد فى مراقبة أمر هنا قد يؤثر على أمر آخر هناك، وهى ظاهرة وصفها بأنها "فعل شبحى يحدث عن بعد".

وبالمثل، أظهر علم فيزياء الكم الحديث أن جسيمات الضوء تعلم ما ينتظرها مستقبلاً وتضبط سلوكها وفقاً لذلك، على الرغم من أن الحدث المستقبلى لم يقع.

على سبيل المثال، فى تجربة الشق المزدوج (Double Split Ex-periment) الكلاسيكية اكتشف الفيزيائيون أن جسيمات الضوء تستجيب بشكل مختلف عندما تتم مراقبتها، لكن فى عام ١٩٩٩ دفع الباحثون تلك التجربة إلى أقصى إمكانياتها متسائلين: "ماذا لو حدثت المراقبة بعد نشر جسيمات الضوء؟! ".

ومما يدعو للدهشة حقاً أن الباحثين وجدوا الجسيمات وقد تصرفت بنفس الطريقة كما لو أنها كانت على علم بأنها على وشك أن تراقب فى المستقبل مع أن تلك المراقبة لم تحدث بعد!. (إقرأ عن ذلك فى Delayed Choice Quantum Eraser).

يبدو أن هذه الآثار الزمنية المراوغة تتناقض مع ما نعتقده بأنه جزء من المسلمات (الحس المنطقى السليم) حتى أن محاولة فهمها تصيب المرء العادى بالصداع، لكن الفيزيائيين عليهم قبولها كما هى. وهذا يذكرنا بقول دكتور تشياو وهو عالم فيزياء من جامعة بيركلى حيث قال ذات مرة عن ميكانيك الكم:"انه مناقض تماماً لتوقعاتنا وخارج عن تجربتنا اليومية، لكن نحن (الفيزيائيون) علينا الإعتياد عليه".

ومع أن الزمن خطى (Linear) بالنسبة للبشر لكن هذا لا يعنى بالضرورة أنه كذلك، وعلينا كعلماء جيدين أن لا نترك المعتقدات والإنطباعات المسبقة تترك تأثيراً على ما نقوم بدراسته

من علوم حتى لو كانت تعتبر عن إفتراضاتنا الأساسية (البديهيات) عن كيفية عمل الزمان والمكان (الزمكان).

واقع أم خيال علمى؟!

إن عمل د.بيم أثار أفكاراً كما يفترض بأن يقوم به العلم الجيد والمبنى على الدقة المتناهية، فطرح أمامنا أسئلة أكثر من إجابات، فلو جمدنا معتقداتنا حول الزمن وقبلنا بأن الدماغ قادر على الوصول إلى المستقبل فإن السؤال القادم سيكون: "كيف تسنى له فعل ذلك؟ "، وفقط لأن التأثير بدا لنا "خارقاً للطبيعة" لا يعنى بالضرورة أنه كان السبب.

حيث اعتبرت العديد من الإكتشافات العلمية فى وقت ما خارجة عن أرض الواقع وتناسب أكثر الخيال العلمى (مثال على ذلك:

الأرض كروية، العضويات التى ترى بواسطة المايكروسكوب). ويوجد حاجة للبحوث المستقبلية لإكتشاف الأسباب الفعلية لتلك التأثيرات فى الدراسات.

■ وعلى غرار العديد من الإكتشافات غير المألوفة فى العلوم فإن نتائج بيم سيكون لها تأثير عميق على ما نعرفه.

وعلينا تقبلها كحقيقة، لكن قد لا تكون تلك الآثار مفاجأة كبيرة بالنسبة للبعض منكم، لأنه فى مكان ما عميق فى داخلكم علمتم أنكم ستقرأون عنه هذا اليوم.

شاهد الفيديو

يشـــرح الفـيـديو تجــربة الشـق المزوج (Double Split Experi-ment) بشـكل مــبــسـط (كــرتونـى)، ومما يدعـو للدهشـــة حــقــاً أن البـاحثين وجدوا جسيمات الضوء تصرفت بنفس الطريقة كما لو أنها كانت على علم بأنها على وشك أن تراقب فى المستقبل مع أن تلك المراقبـة لم تحـدث بعـد!، العـين فى هذا الفـيـديو تمثل عـين المراقب فى التجربة.

راسبوتين دليل على القدرات غير المألوفة

رجل أعطى العـالم نموذجاً فـريداً لم يعـهـد التـاريخ مثله عن الرهبنة، عرف عنه فجوره ودوره المؤثر والغير عادى على المحيطين حوله وعلى مجتمع القيصـرية الروسـية إلى حد زواله كما يعتقـد معظم الباحثين فى سيرته.

هذا هو غـريغورى يفـموفـيتش راسـبوتين الذى عـاش فى الفـتـرة مـا بين ١٨٦٩ و١٩١٦ والذى تناولت شـخـصـيتـه عشـرات بل مـئـات الدراسـات، فـمنهـا مـا يتـنـاول أثره على المناخ السـيـاسـى الروسـى فى بلاط آخر القياصرة الروس، ومنها ما يحاول كشف أسـرار علاقته بالقيصـرة وأسـرار سيطرته الغريبة عليها وعلى قراراتها وتصـرفاتها ومنها أيضـاً الروايات الأدبية التى تستلهم من شـخـصـيـتـه أحـداث متخيلة ربما لم تحدث أصلاً.

■ رغم تعـدد الدراسـات الأدبيات إلا أن هنـاك قـاسم مـشـترك بينهــا وهو الفكرة التى لا بد وأن يـخـــرج بهـــا القـــارئ عن هذه

الشخصية من حيث كونها شخصية غامضة، حيث تستشعر وأنت تتابع تفاصيل حياتها أن هناك جانباً خفياً لم يكشف عنه بعد. وحتى الدراسات التاريخية التى تتناول تحليل الوثائق المؤكدة والموثوق بها لا يتوقف مؤلفوها عن ذكر ثغرات غير مفهومة وأحداث عصية على التفسير المادى الاعتيادى فى حياة ذلك الرجل الغامض.

طفولته والمصائب المتتالية

وقعت سلسلة من المصائب خلال صباه كان من نتيجتها القضاء على معظم أفراد أسرته فى ظروف غامضة، خاصة مصرع أخيه الذى بدا وكأن راسبوتين ضالعاً فيه، بما يوحى أن راسبوتين الطفل كان بمثابة نحس على أسرته (هذا إن كانت فعلاً أسرته). نزلت البلايا بعائلة راسبوتين ولم يبلغ بعد الثانية عشر من عمره فتوفيت والدته وأكلت النيران معظم منزله.

وذات يوم خرج غريغورى راسبوتين برفقة شقيقه ميشيل ليلعبا على ضفة النهر فسقط ميشيل فى النهر وجرفه التيار، عندها غطس غريغورى لإنقاذه ونجح فى إبقاء رأس أخيه فوق سطح الماء إلى أن أنقذهما فلاح عابر.

لكن ميشيل أسلم الروح فى اليوم التالى إما بسبب التهاب رئوى أو بسبب تهشم فى الجمجمة. تلا ذلك بوقت قصير سقوط شقيقته المصابة فى النهر (كما حدث مع ابن راسبوتين لاحقاً) عندما كانت تغسل الثياب وغرقت هى الأخرى ولم يبق فى المزرعة إلا راسبوتين وأباه.

طائفة (خليستى) السرية

هناك معتقداً متغلغلاً فى التاريخ الروسى يتمثل فى فكرة أن المسيح يعود إلى الظهور بين فترة وأخرى متقمصاً أجساد البشر والغريب أن هذا المعتقد عاود إلى الظهور فى فترة سبقت ظهور راسبوتين ولكن (وهذا هو الأخطر) أنه اقترن هذه المرة بأقاويل عن ظهور تجسد لأحد أبناء الشيطان ليقاوم مجىء المسيح!

■ ومن بين أشهر تلك الجماعات التى كانت تسير وفق ذلك الإعتقاد هو طائفة سرية باطنية تدعى: خليستى (Khlysty) ، وكان لها معتقد غريب آخر يتمثل بأن الشخص وحتى إن كان مليئاً بالمعاصى والخطايا يمكن له أن ينال التوبة ويسعد الرب حقاً، كانت طقوس تلك الطائفة ترتكز على الرقص وشرب الخمور والقيام بممارسات جنسية داعرة وفاجرة من الجنس الجماعى وكان الهدف منها هو التأكد من الإنغماس الكامل فى معاصى الجسد لكى يتطهر منها فيما بعد وينال التوبة على ما اقترفه من خلال إمتناعه عن الإتيان بها مرة ثانية.

■ تأسست جماعة (خليستى) فى أواخر القرن ١٧ ودام نشاطاها حتى أوائل القرن ٢٠، وكانت قد انشقت عن الكنيسة الروسية الأرثوذكسية ومن ثم أصبح لها ميل إلى المسيحيين الروحانيين، واسم (خليستى) (Khlysty).

هو فى الواقع تحريف لكلمة خريتسوفرى (Khristovery) والتى تعنى المؤمنون بالمسيح، جاء ذلك التحريف بعد أن أفسد نقادها الاسم ليمزجوه بكلمة خليست (Khlyst) والتى تعنى الجلد

(الضرب بالسوط) لأن تلك الجماعة كانت تجتمع بشكل منتظم فى الغابات للقيام بممارسات سادية مازوخية جنسية (تعذيب الجسد) عن طريق الجلد بالسياط وكانوا رجالاً ونساء وعبر ذلك الأسلوب الشاذ يصلون إلى نشوة جنسية ودينية فى نفس الوقت!! بحسب زعمهم.

إنتماؤه إلى طائفة خليستى

عرف عن راسبوتين انتمائه فى شبابه المبكر إلى عدد من الجماعات السرية ذات الممارسات الروحية والجنسية المشبوهة التى تقترب كثيراً من صورة عبدة الشيطان وممارسى السحر الأسود خاصة فى قيامهم بالاجتماع فى الغابات والأ حراش للقيام بالطقوس الغامضة وفى جميع الحالات كان نجم راسبوتين يلمع إلى درجة يغدو معه بمثابة قائد هذه الجماعات ونموذجها الروحى، وأشهرهم فى هذا الصدد هى جماعة خليستى (Khlysty) الآنفة الذكر.

■ وبداية من عام ١٨٨١ بدأ راسبوتين سلسلة من الرحلات سيراً على الأقدام سافر فيها إلى اليونان وسوريا والأردن وفلسطين زار فيها معظم البقاع المسيحية المقدسة والأديرة الشهيرة فى تلك البلاد وكون عدة صداقات وتعرف إلى المئات من الناس وكأنه كان بصدد القيام بتدريب عال المستوى استعداداً لمهمة كبرى!، ومن المعروف عن طائفة (خليستى) التى اعتاد راسبوتين أن يمارس طقوسها أن هذه الطقوس كانت تتم فى الغالب حول حوض كبير من الماء، وهذا يطرح سؤالاً:

هل كان الحوض المائى هنا بمثابة عرش صناعى للشيطان؟ وذلك على اعتبار أن الماء من الوسائط المفضلة والمستقر للحضور الشيطانى خاصة لو علمنا أنه من المعتاد فى هذه الطقوس أن يبدأ الممارسون لها فى رؤية تجسدات ضبابية فوق سطح الماء خلال ذروة الطقس كان من أشهرها شكل الغراب الأسود وشكل امرأة تحمل طفلاً. فمن هو هذا الطفل؟ هل هو أحد أبناء الشيطان؟

■ أجمعت كتب التاريخ والنظرية التاريخية الشائعة عن راسبوتين على وجود إحدى الجماعات السياسية السرية التى كانت تمهد لسقوط الحكم القيصرى حيث قامت بتدريب راسبوتين لاستخدامه كأداة سياسية تكون عيناً لهم على القيصر وزوجته، وأن هذه الجماعة السرية نجحت فى تدبير عقد اجتماع لـ راسبوتين مع حاشية البلاط فى أول نوفمبر من عام ١٩٠٥.

■ فى عام ١٩١٠ اتهمت صوفيا إيفانوفا تايوتشيفا وهى مربية بنات القيصر الروسى (كبار الدوقات) راسبوتين بانتمائه إلى طائفة خليستى بعد أن روعت بخبر يسمح فيه القيصر الروسى لـ راسبوتين بدخول مخدع كبار الدوقات الأربعة وهم فى ثياب نومهم. لكن ماريا ابنة راسبوتين (١٨٩٨ - ١٩٧٧).

أنكرت لاحقاً إنتماء والدها إلى الطائفة زاعمة أنه كان فقط يحقق فى أمرها وقد رفضها بشكل مطلق. (تبين الصورة راسبوتين وإلى يساره ابنته ماريا).

تأثيره على القيصر وزوجته

كان القيصر الروسى نيكولا ووزوجته الكسندرا من الذين يؤمنون بالمشعوذين والعرافين ومدعى تحضير لأرواح وقد رزقا بـ ٤ بنات ووصبى واحد اسمه أليكسى وهو ولى العهد.

كان أليكسى مصاباً بمرض نادر وخطير وعضال آنذاك هو مرض الناعور (الهيموفيليا) بمعنى أنأى نزيف دموى ناتج عن جرح بسيط لن يتخثر وسيبقى الدم يخرج بصفة مستمرة مما يودى بحياة الشخص.

وقد سبب هذا المرض شرخاً نفسيًا عميقاً فى نفس القيصر وزوجته فسخرا جيشاً من الأطباء للسهر على ولى العهد الذى كانت تحيطه الرقابة دائماً خشية أن يتعرض لجرح مميت. وتعهد راسبوتين للقيصر وزوجته بإنقاذ حياة ابنهما ووريث عرشهما.

■ تبين الكلمات التالية من خطاب كتبته القيصرة ألكسندرا (أقوى شخصيات روسيا) إلى راسبوتين بعد فترة من غيابه عن القصر مدى التأثير الذى أحدثه راسبوتين فى نفس القيصرة:

" معلمى الحبيب الأبدى، أيها المنقذ والناصح المخلص.. أى ظلمة أعيشها بعيداً عنك، لقد تمنيت سكون الروح واسترخاء الجسد فى دفء جليسك.

دعنى أقبل يديك وألقى برأسى على كتفيك المباركتين. آه كم تغمرنى السعادة حينها، إننى لا أنشد من الحياة غير أن أنام أبداً على صدرك وبين ذراعيك.. أى غبطةأعيشها وأنت قربى... أين

أنت؟ أين ذهبت؟ عجل إلى بخطاك فقد أعيانى صبرى، وسلواى أن أرقب خطاك " - (يظهر فى الصورة القيصر الروسى مع زوجته وبناته الأربعة وابنه أليكسى).

إغواء النساء

كانت لدى راسبوتين قدرة خارقة على إغواء النساء حتى أكثرهن عفة والمتزوجات منهن على وجه الخصوص وكانت تروى الأساطير عن قدرته الجنسية وكانت لياليه الحمراء أقرب ما تكون شبهاً بحفلات ديونيسيوس وباكخوس (حفلات من العربدة وشرب خمور)، بل إنه فى هذا المجال أقرب ما يكون إلى الشيطان الشهوانى بافوميت وقد عزا كثير من المؤرخين قدرته على اكتساب الحظوة فى البلاط القيصرى إلى مساعدات عشيقاته من زوجات كبار رجال الدولة، الأمر الذى يفسر لجوء الأمراء الذين اغتالوه إلى استدراجه لمخدع زوجة أحدهم كطعم يعلمون أنه لن يصمد أمامه. (يتوسط الصورة راسبوتين وحوله مجموعة من مريديه).

قدراته الخارقة

١- قدرة مذهلة فى التنويم المغناطيسى

ثبت عن راسبوتين قدرته الهائلة على التنويم المغناطيسى (الإيحائى)، وكانت له فى هذا المجال جولات وصولات، حيث عرف عنه تفرده بالقدرة على التنويم باستخدام صوته فقط، بل إنه كثيراً ما مارس التنويم بالصوت من خلال الهاتف، والدليل على ذلك أن عدداً كبيراً من الناس الذين تأثروا به حدث لهم ذلك نتيجة التأثر

بصوته رغم أن أبصارهم لم تلتق بعينيه.كما أن أحد أسباب شهرة راسبوتين الكاسحة كانت ترجع إلى فصاحته وطلاقة لسانه وقدرته الهائلة على الإقناع. (يظهر فى الصورة راسبوتيو مشيراً بيده اليمنى خلال قيامه بالتنويم المغناطيسى).

٢- قدرة على شفاء الأمراض ولأم الجروح

اشتهر راسبوتين أيضاً بقدرته على شفاء الأمراض والجروح بمجرد وضع يده على مكان العلة مما جعل له عدداً كبيراً من المريدين والمتوددين خصوصاً خلال فترة لمعان نجمه.

إلا أن قدرته الخارقة فى هذا الصدد لم تتجسد إلا من خلال إيقافه عدة مرات لحالات النزيف الخطيرة التى تعرض لها ولى العهد والتى كادت أن تودى بحياته أكثر من مرة، وكانت أغرب هذه المرات هى المرة التى تمكن فيها راسبوتين من إيقاف نزيف ولى عهد القيصر الروسى من على بعد مئات الأميال عبر مكالمة هاتفية قام خلالها بتنويمه مغناطيسياً!

٣- القدرة على تحديد هوية السارق ومكان المسروقات

كانت لديه منذ صباه المقدرة على معرفة السارقين بمجرد رؤيتهم مع معرفة أماكن المسروقات المخبأة دون أن يكون لديه أية معلومات عن ملابسات السرقة.

وتروى ابنته ماريا مذكراتها عن الفترة التى عاشتها معه فى العاصمة موسكو أثناء صعود نجمه:" ذات يوم جاءت امرأة مجهولة إلى راسبوتين حاملة حقيبة فانتزع راسبوتين الحقيبة منها فى

لحظة دخولها وقال لها :"ارميها"، وعلى الفور سقط منها مسدس وأغمى على المرأة وهى فى حالة هستيرية ".

نهايته

عندما دخلت روسيا الحرب العالمية الأولى عام ١٩١٤ كان راسبوتين قد أظهر أكثر من مرة مقدرته على تحطيم كبار المسؤولين فى الكنيسة أو الحكومة إذا ما قاموا بانتقاده أو ذكر شىء عن سلوكه أو تصرفاته المشينة.

وكان المجلس التشريعى (الدوما) يكره راسبوتين لدوره مع القيصرة ألكسندرا فى عزل كبار المسؤولين فى الحكومة ممن اتصفوا بالمقدرة والكفاءة واحداً إثر الآخر إلى أن أصيبت الحكومة بالتصدع والتفكك وشارفت على الفوضى فى شتاء عام ١٩١٦-١٩١٧ وهو الشتاء الثالث فى الحرب العالمية الأولى فى وقت كانت فيه الإمبراطورية الروسية على شفا الإنهيار بينما كان راسبوتين فى أوج قوته.

وجاءت نهاية راسبوتين حين تآمر نائب الدوما بوريشكيفيتش مع الأمير فيلكس يوسوبوف والغراندوق ديمترى بافلوفتش فنجحوا فى إستدراجه لمخدع الاميرة إيرينا زوجة يوسوبوف لقتله.

■ فبعد منتصف ليلة ١٦ ديسمبر سنة ١٩١٦ استقل راسبوتين سيارة الغراندوق وكانت هذه هى آخر مرة شوهد فيها راسبوتين حياً، إذ عثر القوم على حذائه الأسود بعد يومين على ثلوج نيفا تحت جسر بتروفسكى، وسرعان ما استطاعت الشرطة العثور على

جثة الراهب "الفاسق". وقد أثبت التشريح أن راسبوتين تناول سماً وتلقى طلقات نارية قبل إغراقه فى النهر وحينئذ فقط أعلن عن موته رسمياً.

واجتاحت المبنى الذى كان يقطن فيه راسبوتين والكائن فى شارع رقم ٦٨ فى جروكوفيا موجة من الجنون، فقد احتشد الناس فى فناء البيت وفوق درج السلم وفى داخل الغرف،.

وكان البيت يمتلئ كل يوم بنماذج بشرية من كافة الطبقات، بعضهم يحملون الهدايا وبعضهم للتبرك، وهناك الكثيرون ممن عرضوا شراء البيت بثمن خيالى. وكان بعض النسوة يجهشن بالبكاء وينتقلن بين الغرف وكأنهن قد فقدن عقولهن!

■ وتظل هناك ملحوظة غريبة فيما يتعلق بقدرته الخارقة على الإفلات من محاولات الاغتيال المتعددة التى تعرض لها - والتى كان يتم معظمها بأسلوب شديد الإحكام، نظراً لإشراف كبار الدولة عليها - هذه الملحوظة تتمثل فى السؤال الهام: لماذا لم تسعفه هذه القدرة على الإفلات من الكمائن فى النجاة من الفخ الذى قتل خلاله على يد الأمراء السالف ذكرهم؟

■ الإجابة على هذا يبررها سلوك راسبوتين نفسه فى السنوات القليلة السابقة لتاريخ اغتياله. حيث تؤكد الوثائق أنه مر بما يشبه حالة الكآبة التى كانت تدفعه إلى الإسراف فى الشراب وخلال نوبات هياجه فى بعض الأحيان كان كثيراً ما يذكر قرب انتهاء أجله!

فهل كان راسبوتين على علم بهذه النهاية المحتمة نتيجة لقدرة خاصة على التنبؤ جعلته على بينة من أنه بصدد قدر محتوم لا فكاك منه ولذلك استسلم له؟!

راسبوتين: تجسد بشرى للشيطان؟!

يعتقد د.ياسر منجى فى كتابه "أسرار بافوميت: التجسدات البشرية للشيطان" ويشاركه فى هذا الإعتقاد العديد من الدارسين لسيرة راسبوتين الغامضة على أن راسبوتين هو تجسد بشرى للشيطان وذلك إستناداً إلى مجموعة من وقائع حياته مثل قدراته الخارقة ومسألة إنضمامه لجماعة سرية تمارس طقوس شيطانية داعرة، حيث يضمه فى القائمة إلى كل من أليستر كراولى والكونت سان جيرمين اللذان يعتقد أيضاً أنهما تجسدات بشرية للشيطان نفسه.

■ يقول د. منجى:" الأقرب للصواب عندى أن هذا الراهب الغريب قد قطع عهداً مع الشيطان خلال إحدى فترات إنخراطه فى طقوس الجماعات السرية العديدة التى انضم إليها، عهد كان من نتيجته أن أضحى جسد راسبوتين مستقراً مجسداً للشيطان فى مقابل حصوله على قدرات ومواهب فذة ونفوذ وثراء طوال مدة حياته على الأرض وحينما حل الأجل المحتوم، لم يكن بد لأمير الظلام من إطلاع (هيكله البشرى) على حقيقة الأ مر فأسقط فى يده وانتبه إلى أن هناك فرقاً ما بين أن تكون شيطاناً على الحقيقة وبين أن تكون قالباً فانياً لحلول الشيطان!".

عيون ذات تأثير طاغى

تلك الملامح الحادة ذات التأثير الطاغى، ذلك الوجه صاحب التأثير الذى لا يحاكيه سوى تأثير تمعن المرء فى هوة بئر مظلمة ، تلك العينان اللتان ما زال لهما ذات الأ ثر المغناطيسى الآمر وكأن التاريخ لم يتجاوز بعد سنة ١٩١٦.... هذا وجه راسبوتين.

■ ■ ■

الحمض النووى
يملك قدرة على التخاطر!

اتضح أن الحمض النووى والذى يرمز له بـ (DNA) يملك قدرة غريبة على جمع أجزائه معاً حتى عن بعد!مع أن معارفنا العلمية السابقة لا تقول ذلك ، ولحد الآن لم يطرح أى تفسير واحد لذلك الإكتشاف المثير فى الآونة الأخيرة.

فقد أثبت العلماء بالدليل وعلى عكس ما كنا نعتقد به أن لسلسلة الحمض النووى (DNA) القدرة على معرفة ما يحدث فى السلسلة الأخرى رغم وجود مسافة بين الإثنين فهى تميل لجمع وبناء أجزاء مادتها الوراثية الدقيقة على نحو مماثل للسلسلة الأخرى، وبنفس الترتيب للمكونات الكيميائية الفرعية (ثنائيات السيتوزين والغوانين والآنين والثمين (A-T, G-C)، تحدث تلك العملية بطريقة لم يحددها العلم بعد، كما أنه لا يوجد سبب معروف يشرح لماذا تسلك سلسلة الحمض النووى ذلك النحو لتشكيل نفسها.فهو أمر مستحيل من الناحية الكيميائية النظرية.

■ وفى رسالة بحث نشرتها مجلة الكيمياء الفيزيولوجية (ACS) ظهر بوضوح حدوث تجانس بين سلاسل تتألف من مئات من النيوكلتيدات (nucleotides) دون التصاق فيزيائى (مادى) أو وجود للبروتينات، حيث يمكن للجديلة المزدوجة من الحمض النووى

أن تميـز التطابق فـى الجـزيئـات (molecules) عن بعـد ثم تجـمع بعضها بعضاً.

يحـدث كل هذا دون أى مسـاعـدة من إشـارات كيـمـاوية أو جزيئية. وخلال دراسة قام العلماء فيها بفحص سلوك سلاسل الحمض النووى المغطاة بطبقة مشعة (فلورسنت)عبر وضعها فى ماء لا يحـتـوى على أى بروتينات أو مـواد أخـرى قـد تؤثر على التجربة ، فكانت السلاسل التى تحتوى على نيوكليوتيدات متطابقة حوالى ضعف عدد السلاسل التى تحتوى نيوكليوتيدات مختلفة ، ولا أحـد يعلم كيـفـيـة لحـد الآن كيف تتصل سلسلة مفـردة من الحـمض النووى مع أخـرى بهـذا النحـو! ، فـمـبـعث ذهول العلمـاء وإعـجابهم ناتج عن ما نسـمـيه قـدرة "التخـاطر" (Telepathy نقل الأفكار) بين سلاسل الحمض النووى.

■ يتحدث المؤلف جيف بالدوين وزملائه عن ذلك بالقول:"مما يثـيـر الدهشـة أن تتمكن تلك القـوى المسـؤولة عن إدراك تراتيب السلسلة من الوصول إلى ما يزيد عن نانو متر (النانومتر: جزء من أصل بليون جـزء من المتـر الواحـد) من الماء وهى المسـافـة من الماء التى تفصل بين سلسلتين المتجاورتين مباشرة عن بعضهما".

يمكن لهذا الإكتشاف الجديد أن يساعد فى زيادة مدى دقة وكفـاءة إعـادة دمج المورثات (الجينات) وهى عملية مسـؤولة عن إصلاح الحمض النووى (DNA)أو التطور أو التنوع الوراثى ، وأيضاً سيلقى الضوء على طرق تفادى أخطاء إعادة التركيب المسؤولة الرئيسة عن أمراض السرطان والكهولة والمشاكل الصحية الأخرى.

قرون استشعار الخطر

تعرف قدرة "الاحساس باقتراب الخطر" أو (Premonition) على أنها شكل من أشكال التنبؤ الغريزى بقرب حدوث الخطر وتصنف ضمن المواهب الأخرى خارج نطاق الحواس الخمس المعروفة كالتخاطر والاستبصار وتحريك الأشياء (الحاسة السادسة)، وكغيرها من القدرات الأخرى يتمتع بتلك القدرة عدد قليل فقط من الناس ولأسباب ما زالت مجهولة لحد الآن وعلى الرغم من أن الحيوانات تفوق البشر بتلك القدرات من خلال التجارب العلمية (اقرأ: قط يتنبأ باقتراب لحظة الوفاة).

تختلف التفسيرات بشأن مصدر تلك الرسائل التحذيرية او الأحاسيس والايحاءات الغامضة التى تتولد لدى من يتمتعون بتلك القدرة فمنهم من يردونها إلى الأرواح أو الجن أو حتى الملائكة وتختلف أشكال نقلها فقد تكون على شكل أحلام أثناء النوم أو فى اليقظة أو تكون احساس غريب بعدم الارتياح وأفكار تسيطر على الذهن أو مجرد هلوسات أو صدفة. تختلف تلك القدرة عن التنبؤ فالثانى على درجة عالية من التفاصيل حيث يجيب عن الأسئلة: من هو وأين ومتى وكيف.

تعريف ريخت

يقول العالم النفسانى تشارلز ريخت أنه يجب تحقق اثنين من الأمور حتى نصف ما حدث على أنه (Premoniton) أو تنبؤ فعلى باقتراب الخطر:

١- الحقيقة التى يعلنها الشخص الذى يتمتع بتلك القدرة يجب أن تكون مستقلة تماماً عنه.

٢- الحقيقة التى يعلنها الشخص الذى يتمتع بتلك القدرة لا يمكن حدوثها بالصدفة أو أو فهمها كاستنتاج منطقى.

حلم يتحول إلى حقيقة!

شاهد ايرل هارتينغتون حلماً غريباً فى أثناء نومه الذى كان حينذ فى صحة جيدة، حيث شاهد هيكلاً عظمياً بنظر إليه وبرز من لحاف نومه واستلقى بينه وبين زوجته. مات ايرل بعدها بـ ١٥ يوماً فقط!

رسالة غامضة أثناء التنويم المغناطيسى تتحول إلى حقيقة!

يتولى عقلنا اللاواعى القيادة عن العقل الواعى فى حالة التنويم المغناطيسى أو النوم، وتزعم فريديريكا هاوفى أنها وبينما كانت فى تغط فى حالة التنويم المغناطيسى شاهدت روحاً تخبرها بخطر يهدد ابنتها وفعلاً قتلت ابنتها بعد عدة اسابيع نتيجة سقوط طوب/حجر بناء على رأسها.

أرقام: حالات التنبؤ بالوفاة

جمعت جمعية البحوث النفسية فى عام ١٨٨٠ أكثر من ٦٦٨ حالة تنبؤ بوقوع الوفاة، إضيف إليها ٢٥٢ حالة اضافية فى عام ١٩٢٢، كما جمعت كاميلا فلاماريون لوحدها ١٨٢٤ حالة، ومن وقت لآخر تسجل حالات فى كل من انجلترا وألمانيا وفرنسا وإيطاليا.

أمثلة عن الحالات

١ - حلم تشارلز ديكنز بامراة ترتدى وشاحاً أحمر تقول له: "أنا الآنسة نابيير"، ولم يكن يعرف من هى، وبعض عدة ساعات زارته فتاتين إحداهما قدمت نفسها على أنها "الآنسة نابيير" وكانت مرتدية وشاحاً أحمر!

٢ - تحدث السير أوليفر لودج عن وزير انجليزى حلم بعاصفة مروعة وبرق يدخل إلى غرفة تناول الطعام يحطم المدخنة المقابلة للسقف بالرغم من أنه لاحظ أن الجو مشرق، طلب من زوجته بعدها إعداد طعام الغداء فى وقت مبكر وحدث فعلاً ما شاهده فى الحلم حيث بدأت العاصفة وحطمت مداخن السقف المجاور لهم.

٣- كان الرئيس الأمريكى أبراهام لينكولن يشعر بدنو أجله،،حيث كان يقول: " سادتى، شىء غير عادى سيحدث قريباً جداً"، بعدها تكلم عن مشاهدته لحلم يروى فيه أنه يركب زورق فى نهر جار ويشعر بأنه يغوص للأسفل!" وقبل ستة اسابيع من اغتياله شاهد مجموعة من المعزين فى البيت الأبيض يحيطون بكفن يلف جسده!"، وفعلاً لقى أبراهام لينكلون فعلاً حتفه نتيجة طلقات نارية وهو يحضر مسرحية فى دار الأوبرا!

٤- الفنانة العربية أسمهان كانت متأثرة بنبوءة غرقهاحيث أخبرها أحد المشعوذين يدعى الأسوطى بأنها ستموت غرقاً فى الترعة، وفعلاً هذا ما حدث،إذ انحرفت السيارة التى تقلها مع صديقتها إلى النهر لتغرق فيها،والسؤال هنا: هل استغل الطرف

الذى اغتالها معرفته لتلك "النبوءة" بهدف التوارى عن الأنظار وتدبير الحادثة على أنها "قضاء وقدر" وتحقيقاً لتلك لنبوءة؟ ولكن اختفاء جثة السائق يؤكد ذلك الاغتيال لكن الأصابع تشير إلى المخابرات البريطانية أو الملك فاروق أو حتى أمه نازلى.

وأخيراُ الله وحده عالم الغيب وقد يخص عباده ببعض الرسائل أو الإيحاءات قبل حدوث أمور معينة. والله أعلم

■ ■ ■

١٠ طرق لجذب ما تريد

(١) تعلم فى الحياة الطيبة

ان الناس تجذب تلقائيا ما تريد لكن غالبا ما يكون ما تريد ليس جيدا بسبب ان غالب الناس لا يعرفون الطيب من الحياة ينبغى لك فى بداية الامر ان تحدد الحياة الطيبة وما تعنى ان هذا يستدعى دراسة دقيقة فى فن الحياة الطيبة والنجاح لا تركن.

الى ما عندك من معلومات دعنى اعطيك حقيقة ان اغلب الناس لا يشعر اكثر من مجموعة بيسطة من المشاعر غالبا ما تكون ٨ - ١٠ مشاعر.

بينما يشير بعض المختصين الى ان المشاعر الانسانية تتعدى الثلاثمائة نوع من المشاعر السبب ان اغلب الناس لا يعرفها ولم يستشرعها فكيف يطالبها ان مثل الناس فى طلب ما يريدون كمثل الاعرابى الذى قيل له اطلب ما يريدون من المال فطلب الف دينار فلما سئل لما فعلت ذلك ولم تطلب الف الف دينار قال:

لم اعرف ان بعد الف عدد اغلب الناس لا يعرفون معنى السعادة الحقيقى فقد يطلب مثلا المال ويجتهد بطريقة جيدة فيحصل عليه لكنه يفشل فى تحقيق السعادة لانه اصلا لم يطلبها فيحبط بسبب عدم سده للحاجه الاساسية التى يريد.. وهى السعادة والشعور بالحب.

يجب ان يكون العلم والالمام فى الحياة الطيبة موجودا قبل الطلب فمثل من يحسن الجذب ولا يعرف الحياة الطيبة كمثل ذلك المهندس / الذى يعرف كيف يبنى ويتقن عمله غير انه لم يشاهد امثله جيده من المعمار ولم يتعلم روح المعمار فقد يبنى معمارا متقنا وجميلا لكن مهندسا اخر قد يبنى معمارا جنبه اقل اتقانا لكنه يجذب اناسا اكثر بسبب ان معماره اكثر فائده للاخرين وفهما لمتطلباتهم وغير ذلك.

تعلم فنون الحياة الطيبة حتى تعرف ما تريد من الخيارات الواسعة ان الذى يعتقد ان الدنيا اما حياة تسر الصديق واما ممات يغيظ العدا فسوف يكون اما فى المعاناة او ميتا ان الشخص الذى يعتقد ان العيش اما عيش الذئاب اما عيش الارانب سوف يكون اما شخصا ظالما متهكما واما شخصا وديعا مسلوب الحقوق الشخص الذى يعتقد ان الدنيا دار بلاء فسوف يصنع كل يوم كربلاء وحتى نصحح هذه المعلومة فان الدنيا دار ابتلاء أى اختيار يجب قبل الطلب معرفة الخيارات ان الدنيا بدون خيارات ضيق وهم ومعاناة مستمرة وهى بالخيارات تتسع.

(٢) اختر من بين الخيارات الجيدة:

بعدما تكون تعلمت فعلا خيارات الدنيا الكثيرة والوفيرة التى اودعها الله فى بالانسان وفى الارض وفى الكون يمكنك ان تختار ما تريد من افضل الخيارات المتاحة ينبغى ان تكون هناك خيارات كثيرة تختار منها وهى سياسة الناجحين والسعداء اذا لم تكن عندك خيارات كثيرة فهذا يعنى انك بعد لم تبلغ المستوى المطلوب

لقانون الجذب انت فى هذه الحالة سوف تجتذب غير الجيد فى حياتك تعلم دائما تصنع الخيارات وتجدها ثم تختار منها ولا تكن ضحية الواقع والظروف والخيار الواحد او الخيارات القليلة.

يجب ان ترى ان الحصول على الحب يمكن ان يكون من مليون فتاه فى الدنيا والاف فى بلدك مهما كان وضعك او حالك او غير ذلك يجب ان ترين اذا كنت فتاة ان عشرات الالاف هنا وملايين هناك ينتظرون مثلك ويبحثون عنك هم فى القدر.

(فوق سطح المنزل)

بانتظار ان تجتذبهم (بالريسيفر) من خلال وضع الخيار الصحيح ان الشعور ان الحب لا ياتى الا من خلال هذا الشخص او انى لا يمكن ان احصل على الحب الا وهو الحب الذى غالبا ما ينتهى بالمتاعب والمشاكل والمحاكم والخلافات الكبيرة ينبغى ان يكون الشخص الذى يعيش معه باادرتك وليس بحاجتك يعنى انك تريد ان تعيش معه ولست بحاجة للعيش معه الادارة تعنى الخيار اما الحاجة فلا تعنى ذلك.

ومثل ذلك فى المال، فالذى يطلب المال للعيش او لاذلال الاخرين او للسلطة فسوف يجنى متاعب لكن من يطلب العمل المتقن ياتيه المال تلقائيا ويتمع به لانه اصلا لم يكن شغوفا به ان الذى يرى انه مضطر لهذا العمل فسوف يجنى التعب واذا كان لا يحب العمل فسوف يجنى التعاسة والضغوط اليومية فى العمل ان الاعمال تملا الدنيا والرزق مكتوب والسعى الصحيح على ابن ادم دع خياراتك الجيدة مفتوحة وكثيرة واختر منها الافضل.

(٣) حدد بالضبط ما تريد؟

اقض بعض الوقت لتحديد ما تريد بالضبط اذا قلت اريد ان يكون غنيا او ان اكون جميلة او انجح فى حياتى او اكون سعيدا او اتزوج واتستر او ابنى اسره سعيدة او مثل ذلك فانه يعمل مع الامانى والتفكير الايجابى لكن لا يعمل بالضرورة مع قانون الجذب.

المطلوب ان تكون محدد الهدف مثل: اريد ان احصل على الشهادة الجامعية فى علوم الكمبيوتر هذا هدف محدد هاهنا امثلة من الاهداف المحدده كذلك.

- اريد ان احج هذا العام.
- اريد ان اتزوج من فتاه سعودية. عمرها ٢٨ سنه من مدينة الرياض.
- اريد ان اشترى سيارة هوندا ٢٠٠٣ حجم متوسط.
- اريد ان اكتب قصه الفتى المغامر العبره فى القيم والمعانى للاطفال.

وهكذا من الاهداف المحدده بالضبط لا تستخدم لفظ لا اريد مثل لا اريد ان اقلق. او لااريد ان اكون فقيرا ... فى الغالب يقلق قل ماتريد وليس ما لا تريد لا تضع اهدافا كبيرة غير واضحة المعالم اذا كان هدفك كبيرا اصلا فجزئة اجزاء يمكن متابعتها وانجازاها لا تقل مثلا اريد ان شخصيا صالحا قم بالتجزئة مثل اريد ان اكون احترف تفسير الجاليات.. الخ.

(٤) قم بالاستشارة والاستخارة:

بسبب ان هذا الموضوع يعمل السحر فاننا ننصح اولا بالاستشارة والاستخارة وعمل دراسة جيدة بالاستمرار اولا: فى الحصول على ماتريد افعل التالى:

● سل نفسك ماذا سافقد لو حققت ذلك من ممكن ان يتضرر لو حققت ذلك ما الذى سيجرى لو لم احقق هذا الهدف هذه الاسئلة ستساعدك فى الوصول للقرار.

● اذا استمرت الحيرة ثم بالاستخارة لا تقم بالاستخارة اذا كنت متاكدا: الاستخارة للحيرة.

● اذا استمرت بعض الحيرة شاور من تثق بهم لا تشاور الفاشلين والمحبطين والمتشائمين عادة ماتاتى ثمرة الاستخارة على لسان الناس.

● قرر بعدها وفقا للدراسة والاستخارة والاستشارة.

(٥) حدد رؤية قمة تحقيق الهدف:

بعد ان تكون حددت الهدف ضع الرؤية أى الصورة لهذا الهدف وكلما كانت الرؤية اوضح كلما كان ا لجذب اقوى مثال لو كان هدفك مثل ما ذكرنا فى الاول من انك تحصل على الشهادة الجامعية فى علوم الكمبيوتر فينبغى لك تحديد رؤية قمة تحقيق الهدف وقد يكون هنا مثلا تعليق الشهادة من جامعة الملك عبدالعزيز ومختومة من رئيس الجامعة والعميد على حائط مكتبك الخاص او قد يكون رؤية نفسك وانت تستلم الشهادة يوم التخرج

يجب ان ترى ذلك قبل ان يحدث وفقا لقانون الجذب فان الاحداث لا تتجـذب حـتى تراها دعنى اعـينك هنا فى هدف من الاهداف وليكن الهدف نفسة الذى ذكرناه هنا من التخرج وليكن مثلا خيارك يوم التخرج.

اوجد مكانا هادئا وامنا،،

ادخل فى مرحلة استرخاء (استعن بشريط استرخاء اذا شئت) اذا لم تعرف كيف فقط استرخ وانت جالس او مستلق.

تخيل انه يوم التخرج وانك من بين الجمهور المتخرج المنتظر لدورة تخيل الصورة بوضوح لاحظ الالوان واسمع الاصوات بوضوح واشتم رائحة الملابس او البخور فى الصالة او ملابس التخرج تخيل ذلك بالتفصيل فكلما كان التفصيل ادق واقوى كلما كان تحقيق الهدف اوقع واقرب.

تخيل بعدها نداء اسمك ثم قم واستلم الشهادة وسلم على العميد او رئيس الجامعة واسمع التصفيق او التهانى بوضوح.

ثم انظر الى وجهك وانت قد استلمت الشهادة مبتسما انك حققت الهدف وتذكر يوم قرات هذه المقالة وجلست جلسة التخيل تلك.

وانت فى قمة التخيل قم بعمل حركة فى يدك فى الغالب لا تعملها ستذكرك فى المستقبل بنفس الصورة والمشاعر اذا عملتها انتبه ان تعملها فى قمة الشعور عند استلام الشهادة وليس فى نهاية المنظر.

الان ارجع بهدوء الى واقعك.

من وقت لاخر ذكر نفسك بالمنظر والمشاعر بعمل نفس الحركة التى عملتها بيدك وذلك لتاكيد.

البرمجة وتفعيل الجذب هذه الجلسة هى جلسة برمجه وجلسة تاكيد للجذب.

(٦) قم بعمل تمرين قانون الجذب:

هناك عدة طرق اقترح عليك تمرين ٢١×١٤ يعنى ٢١ مرة ضرب ١٤ يوما قم باختيار جملة تاكيدية لجذب الهدف فى مثالنا السالف ستقوم باختيار (انا الان متخرج من الجامعة بعلوم الكمبيوتر) يجب ان يكون الهدف فى المضارع وليس المستقبل او الماضى.

ولذا اقترح التاكيد عليه ب (الان) يجب ان يكون الهدف ايجابيا كما ذكرنا وليس فيه نفى مثل (لا اريد ان اعيش بدون شهادة) او (لن اتكاسل فى الحصول على الشهادة الجامعية)

ان الذى ستقوم به هو كتابه هذه الجملة الايجابية ٢١ مره تكتب بعد كل مرة منها ردة الفعل مثال.

(١) انا الان متخرج بشهادة علوم الكمبيوتر.

- الحمد لله راح يصير.

(٢) انا الان..

قد تكون ردة الفعل سلبية مثل (لا اعتقد او (مستحيل قد

تكون محايدة مثل (يارب)

او (ان نشاء الله) وقد يكون ايجابية مثل (اكيد) او (راح يصير) وقد تكون ليست فى الموضوع مثل تاخرت عليزيارة والدتى لازم اتصل فيها (او نسيت اذكر المسؤول فى العمل بموضوع اتصال احدى الشركات فيه) بغض النظر عن ردة الفعل فقط اكتب الموجود فى ذهنك فور كتبة وقراءة الجملة افعل ذلك ٢١ مرة دون انقطاع اذا انقطعت من التمرين بسبب تحدثت الى احد او توقفك لاى سبب عدا التفكير فهذا يمكنك ان تكتبه اذا توقفت فابدا التمرين من الاول افعل ذلك كل يوم فى أى وقت من اليوم لمده ١٤ يوما اذا نسيت ونمت نومة الليل ولم تفعل التمرين فابدا من جديد أى من يوم واحد افعل ذلك ١٤ يوما دون توقف ان انقطاع فقط مرة فى اليوم.

افعل هذا التمرين مرة واحدة فقط فى السابق كنت اقول كررة لكن تبين لى ان ذلك يتنافى مع القناعة واليقين افعله مره واحده فقط ٢١ مره ١٤ يوما بالكامل.

فى السابق كنت اقول ايضا انه ليس من المهم اذا كنت تؤمن اولا تؤمن بفعالية التمرين والان اقول لا اذا كنت لا تؤمن بفعاليته فاتركه وافعل شيئا اخر تؤمن بفاعليته.

لا تخبر احدا عن التمرين الخاص بك حتى تتم المهمة واستعن على قضاء حاجتك بالكتمان حتى لاتفقد حماسك ومصداقيتك.

(٧) ادع وتناس الموضوع:

الان قم بالدعاء واذا كان الامر كبيرا بصلاة الحاجة ركعتين تقرا فى الاولى الاخلاص وفى ا لثانيه الكافرون ثم ادع فى سجودك (سبحان الله العظيم) رب العرش الكريم الحمد لله رب العالمين اسالك موجبات رحمتك وعزائم مغفرتك والعصمة من كل ذنب والغنيمة من كل بر والسلامة من كل اثم لا تدع لى ذنبا الا غفرته ولا هما الا فرجته ولا حاجه هى لك رضى الا حققتها لى يا ارحم الراحمين).

ثم تقول ما تريد مثل (حقق لى النجاح والشهادة فى علوم الكمبيوتر) بعد ذلك انس الموضوع وثق بانه سوف يتحقق فعلا انس الموضوع ان تفكيرك فى تحقيقة بكثرة دليل التشكك لكن ليس هناك مانع من رؤية نجاحك فهذا فقط يجذب اقوى ويعزز البرمجه لا تتشكك ففى الحديث (ادعوا الله وانتم موقنون بالاجابه).

ولا مانع من تكرير الدعاء اذا تشككت فان الله يحب الملحين فى الدعاء.

(٨) ضع خطه عمل:

ان قانون الجذب مهمته فقط جذب الفرص نحوك لكن ليس من مهمته تحقيق ما تريد.

انتبه لهذه النقطة الجوهرية ان كل مافعلته هو تاكيد جذب الفرصه لتحقيق ذلك لكن شيئا لم يحصل اذا لم وقبل ان تفعل أى

شىء عليك اولا ان تخطط بطريقة صحيحة توفيرا للوقت وتحديدا للمسار وباختصار فان خطتك يجب ان تجيب على الاسئلة التالية:

١- متى تريد تحقيق ما تريد؟

٢- متى ستبدا بتحقيق ما تريد؟.

٣- هل ستشرك معك احدا ام ستقوم به وحدك.

٤- ما الذى تحتاجه لتحقيق ما تريد.

٥- متى تعرف انك حققت ما تريد.

٦- ما الذى يمكن ان تبدأ به فورا لتحقيق ما تريد؟

اجب عليهذه الاسئلة واكتبها ولك اذا احببت ان ترسمها او تكبرها لتذكر نفسك بها.

(٩) قم بعمل برنامج تنفيذ ومتابعة:

الان لابد ان تقوم بتنفيذ المخطط تذكر كما.

قلنا ان قانون الجذب يجلب لك فقط الفرص لكن عليك ان تفعل شيئا لتحقيق ما تريد عندما كنت طالبا فى الثانوية فى بريطانيا ذلك والوقت كان الاعلام البريطانى.

يهز من اليهود ووضعوا نكته مرا استفدت منها حكمه رغم اعتراضى الشخصى على اهانه أى احد بدينه كان هناك رجل يهودى متعبد يسال الله كل يوم ان يكسب ورقه اليانصيب واستمر على ذلك كل يوم لاكثر من سته شهور فجاءة صوت من السماء: الا تشترى الورقة اولا) كثيرون يسالون لكنهم لا يقومون بادنى عمل

للحصول على ما يريدون هم يودون ان تمطر السماء حلولا ويحضرنى ايضا قصة ان رجلا عابدا كان فى احدى القرى فجاء ذات يوم فيضان غطى القرى القريب فجاءت الانذرات الى هذه القرية ان اخرجوا من القرية لان الفيضان قادم فخرج الناس سوى هذا الرجل فجاءت الشرطة يحذرون الناس وطلبوا منه الخروج لكنه ابى وقال:

ان الله سوف يحمينى فجاء الماء يسيل فجاءت السيارات الكبيرة وطلبوا منه الخروج لكنه قال (ان الله سيحمينى. وارتفع الماء وصعد هو الدور الثانى حتى جاءت فرق انقاذ بمراكب وطلبوا منه ان يركب معهم لكنه قال: ان الله سيحمينى واعتلى الماء فصعد السطح وجاءت طائرة مروحيه تجوب المناطق بحثا عن ناجين طلبوا منه ان يتمسك بحبل من الطائئة لكنه رفض وقال: ان الله سيحمينى) فاعتلى الماء حتى بلغ فمه فصاح: (ياالله انقذنى. احمنى) فجاءة صوت من السماء: الم نرسل الانذرات والسيارات والمراكب والطائرات كيف تريد ان ننقذك؟) ان هذه القصة الميتافورية تحكى واقع كثيرين حتى لا تكن مثل هذا العابد او ذاك اليهودى قد بالتطبيق والانجاز للحصول على ماتريد ضع لنفسك برنامجا محكما دقيقا وضع له طريقة للمتابعه اذا لم تكن تعرف كيف فتعلم كيف تخطط وتتابع منجزاتك فى الحياة.

(١٠) خطط لما بعد ذلك:

ان الذكاء دائما ان ترى ما فى الافق ابدا فى النهاية فى ذهنك خطط مسبقا لما تريد بعد ذلك سل نفسك هذا السؤال: (واذا

حققت هذا الشىء فماذا يحققه لى ذلك حتى اكثر اهميه) ثم اجب وبعد ان تجب سل نفسك السؤال نفسه مرة اخرى: واذا حققت هذا الشىء فماذا يحققه لى ذلك حتى اكثر اهمية) ثم اعمل على تحقيق هذه الاجابات بطلب محدد وقمة رؤية وخطة محكمة.

تعلم التخطيط الشخصى الاستراتجى فقد يسعفك حياك.

ملخص التطبيقات:

١- تعلم صناعة الحياة الطبية.

٢- حدد مجموعة من الاختيارات الجيدة ثم اختر ما تريد.

٣- تاكد من انك فعلا تريد وان ذلك لن يكلفك اكثر مما يربحك.

٤- حدد بالضبط ما تريد بجملة مختصرة.

٥- حدد رؤية قمة تحقيق الهدف.

٦- قم بعمل تمرين ٢١×١٤

٧- ثم بالدعاء وتناس الامر.

٨- ضع خطه عمل.

٩- قم بالتنفيذ والتطبيق كل يوم على خطوة.

١٠- خطط لما بعد ذلك.

الان وقد تعلمت كيف تجذب قدرك قم بالتنفيذ وخبرنا عن منجزاتك او اسالنا على فاكس المجلة بما واجهك من نجاحات او تحديات.

تمرين قانون الجذب

تمرين ٢١×١٤:

من أفضل التمارين التى تقوى مصدر الجذب لدى الإنسان والتى أتت بنتائج مذهله مع كل منطبقها بجدية واهتمام هو تمرين ٢١×١٤ وهو من إختراع دكتورنا الفاضل صلاح الراشد..

ملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذى تريده بالصيغة الإيجابية والآنية كأنك حققته ثم تكرره ٢١ مرّة فى جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردّة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية.

وتكرر هذا التمرين اليومى بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون انقطاع.

شرح للتمرين:

مما سبق يتضح لنا أن للتمرين شروط يجب إتمامها وهى:

١- اختر هدفاً تودّ تحقيقه أو رغبة تودّ الحصول عليها واكتب هدفك كتصريح مثل: أشعر الآن براحة وطمانينة.. الأموال تأتينى بوفرة وبطرق ممتازة... ذاكرتى قويّة..

اختر ماتريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن أقلق أو أريد أن لا أملّ.. أو أنا الآن غير مكتئب.

٢- يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة.. يجب أن تتناقض مع الواقع الحالى..

الجملة بمجرد ماتقولها يجب ان تشعر بقوتها.. عندما تقول أنا الآن غنى فهذا جيد.. لكنها غير محددة وليست واضحة.. الأفضل أن تقول لدى الآن ألف ريال أو لدى الآن مليون ريال.

٣- تمرحل ولا تتعجّل.. أن تختار هدفك أنا الآن لدى مليون ريال فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدة فهناك حلان:

الأول: إما أن تستمر فى عمل هذا التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك.. أو أن تقطعه الى أهداف صغيرة..

والثانى: أكثر عملية وواقعية.. المقترح أن تقسم الهدف الذى يمكن تقسيمه بينما تستمر فى عمل التمرين الذى لايمكن تقسيمه.. إذا كنت مكتئباً جداً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك أنا الآن سعيداً جداً بل ليكن انا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر أكثر ليونة فى تعاملى مع نفسى والاخرين.

٤- يجب أن تكون الجملة فى الحاضر وليس فى المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة أو سوف تأتى الى الأموال..

قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة.. عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرساليااته ليحصل لك ذلك ولكن فى المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لاتحققه.

٥ ـ كتابة ردّة الفعل الفكرية التى تدور فى عقلك فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية عندما تكتب الجملة

الخاصة بك مثلاً ذاكرتى قوية.. قم بتسجيل أية كلمة أو فكرة تتبادر إلى ذهنك فى الدفتر.. مثلاً كتبت ذاكرتى قوية.. تبادرت الى ذهنك جملة أنا غير مقتنع بالتمرين..

فتكتب بعد جملة ذاكرتى قويّة أنا غير مقتنع بالتمرين.. ومن ثم تكتب (ذاكرتى قوية) وتسجل ردة الفعل.. يجب أن تكتب ردة الفعل بكل صراحة وعفوية وأن لا تحاول تنميق ردة الفعل.. سجل فقط مايتبادر إلى ذهنك.

٦ ـ شيئ طبيعى أن ردود الفعل تختلف حسب كل جملة من حيث واقعيتها للحياة الحالية مثلا (أنا حاصل على مليون) ردة الفعل غير قبعاً عن.... (أنا واثق من نفسى جداً).. لأننى قد أكون واثق ولكن ليس جداً إلا بالمران فى هذا التمرين وقد أكون فقيرٌ جداً ولكن طموحاتى تفوق الواقعية فأشعر بأننى لن أحصل على المال أبداً وهكذا..

٧ ـ تكراره ٢١ مرّة فى جلسة واحدة غير منقطعة تكرر كتابة الجملة ٢١ مرة بدون إنقطاع فلا تشرب الشاى أو ترد على التلفون أو تشغل فكرك بأى شئ أثناء عملك التمرين حتى تنهيه.. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب أو التلفون فيجب عليك إعادة التمرين.. تأكد من وجودك فى مكان أو زمان يخلو من المقاطعات..

أما سبب العدد ٢١ ذلك أن علماء النفس يقولون: إن الإنسان حتى يتبرمج على مسألة معينة أو سلوك مختار من ٦ الى ٢١ مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة..

٨ ـ وتكرر هذا التمرين اليومى بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون إنقطاع تستمر فى هذا التمرين بشكل يومى فى أى وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً أو قبل النوم..

مثلا كل مساء أو عندما تستيقظ من النوم وفى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أى شئ يشغلك وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم ١٤ يوماً ثم أنظر إلى نتيجته.. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد.. لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخى وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً.

٩-ركز على الجملة وليس على ردّة الفعل.

١٠-يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح أو التطوير مثل أن تكون قد أخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة.

١١- لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هى.. يمكنك تحليلها بعد الانتهاء من التمرين أو بعد نهاية الاربعة عشر يوماً أو تتركها دون تحليل بتاتاً.

١٢-إذا كنت متعباً قبل أو خلال التمرين فافعل التمرين على أى حال فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعى.

١٣-قم بعمل تمرين ٢١×١٤ حتى تحقق الهدف أو تغير رغبتك من تحقيقه..

إنتبه من ان الحياة سوف تسوق رسائل أو فرص فانتهزها العمل هو فقط الذى سوف يحقق النتائج فانتهز الفرص.

١٤-يمكنك عمل أكثر من تمرين فى فترة واحدة شريطة أن لاتكون فى نفس المجال.زوإذا كنت وضعت تمرين للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر فى السعادة أو الثقة لأنها كلها فى الجانب النفسى.. يمكن عمل تمرين آخر فى الجانب المالى أو الجانب الإجتماعى وهكذا.. كأن يكون عندك تمرين فى الصباح فى الجانب النفسى: أنا الآن اكثر سعادة وطمأنينية.. وتمرين فى المساء: الفرص التجارية تأتينى الآن بسهولة.

١٥-دائماً اترك فترة أسبوع الى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد فى نفس المجال.

١٦-استمر وكن صاحب عزيمة اذا أردت أن تحقق ماتريد العقبة فى عقلك فقط..!! فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفى صفاء لإستقبالها.

١٧-لا تخبر أحداً بالتمرين واستعينوا على قضاء حوائجكم بالسر والكتمان.

■ ■ ■

طريقة مجربه للإسترخاء وحصر الفكر فى تحقيق الهدف

طرق الاسترخاء كثيره وهو فن بحد ذاته وهنا سنطرح فكرة طريقة واحدة وهى مجربه وناجعه ولكن تحتاج الى تعود لان النوم قد يغالب الشخص قبل أن يصل لنقطة الأسترخاء لذا ينصح بعمل هذا التمرين فى الصباح الباكر بعد الأستيقاظ مباشرة.

١- او خطوة الأستحمام ثم العودة الى فراش النوم مما يساعد على تهدئة الجسم وتهيئته للأسترخاء التام.

٢- اليدين على جانب الجسم وراحة الكفين الى اسفل والقدمين غير متلاصقتين وساكنتان دون حراك وجميع أعضاء الجسم وليكن التنفس طبيعى والعينان مغمضتان وسكون تام فى جميع الأطراف ومقاومة قشعريرة الجسم (أى لا تبادر بحك اى منطقه تشعرين بالرغبة فى حكها بل قاوم ذلك وسيزول الشعور بالقشعريرة بعد ثوانى).

٣- بعد فترة تقدر بـ٣ الى ٥ دقائق سوف يتلاشى شعورك بأعضاء جسدك لدرجة شعورك بعدم وجودها هنا نكون قد وصلنا الى مشارف مرحلة الفا (بوابة الإسترخاء).

٤- بأمكانك التعمق فى الإسترخاء أكثر بالعد التنازلى من ١٠٠-١ بين كل عدد وعدد ثانية واحدة (دائما العد التنازلى

يترجمه العقل بالهدوء والإسترخاء على عكس العد التصاعدى فهو يترجم بالحركة والإنفعال) قد يغالبك النوم فأذا حدث فجرب مرة اخرى.

٥- عند الوصول الرقم واحد هنا تكون فى قلب حالة الأسترخاء لا أعدك انك تستطيع السيطره على فكره واحدة فحصر الفكر فن مستقل له تمارين مختلفه. أنما هذه طريقه مجربه للأسترخاء.

حصر الفكر هو تجميع القوى فى نقطه واحده وتوجيه الفكر بأجمعه الى غرض واحد كما تجمع العدسة المرئية شعاع الضوء وتركزه فى نقطه واحده.

والتمارين لحصر الفكر كثيره لكن أطرح تمرينا واحدا حتى يتوافق مع التمرين السابق:

١- بعد الوصول لحالة الأسترخاء فى التمرين السابق ركز فكرك على شى واحد فقط مما تريدى وماله علاقة بهذه الرغبه من مشاعر وأحاسيس.

واذا كان هناك روائح معينه ستصاحب المشهد الأخير من تحقق الأمنيه فاشعر بها كذلك مثلا (رغبتك فى أمتلاك سيارة مرسيدس ٢٠١٠ باب واحد لونها ذهبى مراتبها جلد فتحه فى السقف وفيها كل المميزات وكل الخيارت كما يقال بالعاميه (full options) تخيل نفسك فى مقر الوكاله والموظف المختص يعطيك لمحه والمفتاح الأليكترونى وتخيل نفسك تفتح الباب وتجلس وتشعر

براحة الكرسى وتتلمس نوعية الجلد ورائحته المميزه واستمع فى عقلك لصوت السيارة وانت تضغط زر التشغيل ألخ ألخ ألخ...... وهكذا كل رغبة لها أحاسيسها البصرية والسمعيه والحسية.

٢- كررى بينك وبين نفسك العبارة التى تريدها وانت فى هذا الحدث وبالزمن المضارع أى انك قد حصلت على رغبتك وانت تعيش ردة فعل ما بعد تحقق الرغبة.

٣- بالعد التصاعدى من ١-٥ تستيقض من حالة ألفا ومن حالة الإسترخاء وبعد لا تفكر فى الموضوع وتناساه وفى اليوم التالى كرر نفس التمرينين وسوف تجدى نتائج جيده هذا يعتبر من أقوى التمارين الناجعه لبرمجة النفس وجذب الأهداف والفرق هنا فيما يتعلق بتمارين الجذب أن أغلب الناس يتكلم عن قانون الجذب ولكن لا يعرف كيف يحصر فكره فيما يريد ولا يعرف كيف يصل الى حالة ألإسترخاء حالة ألفا. هذا ما أحببت أن اقدمه لكم اليوم واتمنى للجميع التوفيق فى الحياة ونيل المراد.

■ ■ ■

أقوى مقالة شرعية فى اثبات الجذب وتغيير القدر وتاثير النوايا

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

(سورة البقرة ٢٨٢)

كيف نصنع القضاء والقدر بمشيئة الله تعالى؟

قال تعالى: ﴿يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثْبِتُ وَعِندَهُ أُمُّ الْكِتَابِ﴾ (الرعد٣٩)،

وقال تعالى: ﴿يَسْأَلُهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾ (الرحمن ٢٩).

وقال تعالى: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنثَىٰ وَلا تَضَعُ إِلاَّ بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمَّرُ مِن مُّعَمَّرٍ وَلا يُنقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلاَّ فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (فاطر ١١).

عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال لى رسول الله ﷺ: (ثمّ أحفظ الله يحفظك أحفظ الله تجده أمامك، تعرّف إلى الله فى الرخاء يعرفك فى الشدة، واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك، واعلم أن الخلائق لو اجتمعوا على أن يُعطوك شيئا لم يُرد الله أن يعطيك لم يقدروا

عليه، ولو اجتمعوا أن يصرفوا عنك شيئا أراد الله أن يُصيبك به لم يقدروا على ذلك.

فإذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا، واعلم أن القلم قد جرى بما هو كائن...الخ).

وعن رسول الله ﷺ: إن أول ما خلق الله القلم فقال له اكتب قال رب وماذا اكتب قال اكتب مقادير كل شىء حتى تقوم الساعة.

وعن رسول الله ﷺ: (إن الرجل ليُحرم الرزق بالذنب يصيبه ولا يرد القدر إلا بالدعاء ولا يزيد فى العمر إلا البر).

وأخرج ابن حيان وأبو النعيم فى الحلية وابن مردوى والدليمى والخطيب فى تاريخه عن أنس رضى الله عنه قال: قال الرسول ﷺ: (ثلاث هن رواجع على أهلها المكر والنكث والبغى، ثم تلا قوله تعالى: ﴿وَلاَ يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّىءُ إلاَّ بِأَهْلِه﴾، ﴿فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَى نَفْسِهِ﴾، ﴿يأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنفُسِكُمْ﴾.

وأخرج ابن بردوى عن عبد الله ابن نفيل قال رسول الله ﷺ ثلاث قد فرغ الله من القضاء فيهن، لا يبغى أحدٌ فإن الله تعالى يقول: ﴿يأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنفُسِكُمْ﴾، ولا يمكر أحدٌ فإن الله تعالى يقول: ﴿وَلاَ يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّىءُ إلاَّ بِأَهْلِه﴾، ولا ينكث أحدٌ فإن الله تعالى يقول: ﴿فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَى نَفْسِهِ﴾.

حقيقة الإيمان بالله - تعالى - هى الشهادة بأن كل شىءٍ هو من أمر الله -تعالى- وبيده وحده لا شريك له، ثم العمل بمقتضى

هذه الشهادة، فنحن لا نملك التحكم ولا حتى فى جوارحنا فضلاً عن التحكم فى غيرنا من الناس أو مُجريات الأحداث قال تعالى: ﴿**نَحْنُ خَلَقْنَاهُمْ وَشَدَدْنَا أَسْرَهُمْ**﴾ (**الإنسان ٢٨**)، وهذا ما وصفه الرسول صلوات الله عليه بقوله: ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

كل الأحداث التى تجرى من حولنا هى قضاء الله تعالى وقدره. وعلينا التسليم والاستسلام لها، والإيمان أنها مشيئة الله - تعالى- وكل الأحداث تحمل كل صفات الله -تعالى- من حكمته ورحمته وعلمه وخبرته وقهره وانتقامه وجبروته إلى أخر صفات الله تعالى.

فالصاروخ الذى انطلق من الطائرة لقصف موقع مُعين هو مُحدد المسار والزمان إلى الموقع المُحدد بأمر الله وحده لا شريك له، ولا يستطيع لا الذى أطلق الصاروخ ولا الذى أُطلق عليه أن يُغير من الأمر شىء، هذا هو قضاء الله وقدره.

والله حكيم لا يقع فى مُلكه إلا ما أرادت حكمته وإذا أرادت حكمته شىء وقع، وهو رحيم لا يقع فى ملكه إلا ما أرادت رحمته وإذا أرادت رحمته شىء وقع، وهو عدل لا يقع فى ملكه إلا ما أراد عدله وإذا أراد عدله شىء وقع، وهو خبير لا يقع فى ملكه إلا ما أرادت خبرته وإذا أرادت خبرته شىء وقع، وهو بديع لا يقع فى ملكه إلا ما أراد إبداعه، وإذا أراد إبداعه شىء وقع، وهو مُنتقم لا يقع فى ملكه إلا ما أراد انتقامه وإذا أراد انتقامه شىء وقع، وهو ضار لا يقع فى ملكه إلا ما أراد ضره وإذا أراد ضره شىء وقع، سبحانه وحده لا شريك له.

ويجرى على كل حدث مهما صغُر أو كبُر كل صفات الله - تعالى- مجتمعة، لذلك لا راد لحكمه ولا مُعقب لقضائه، قهر الخلق بعظمته، له السلطان وحده لا شريك له على كل ذرات الكون، يعلم ما كان وما سيكون، وما لم يكن لو كان، ولا يكون إلا ما أراد.

والسؤال الذى يتبادر فوراً، إذا كان الله وحده لا شريك له المُتحكم بكل مُجريات القضاء والقدَر، ولا تسقط من ورقة شجر إلا بعلمه وأمره وحده لا شريك له، ولا يتنفس مُتنفس ولا يرى رائى ولا يسمع سامع ولا يُحدث أحد حدث إلا بعلمه وأمره، إذا كان ذلك فأين هو التخيّر الذى يُحاسبنا الله - تعالى- عليه وهو العدل الذى لا يجوز بحقه أن يُجبرنا ثم يُحاسبنا على ما أجبرنا عليه؟

القدر كتبه الله - تعالى- منه الثابت ومنه المُتغير المكتوب بلغة الاحتمالات، والذى يتغير بناء على أمور أولها هو نيتنا، قال تعالى: **﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّراً نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (الأنفال ٥٣)**، وقال تعالى: **﴿ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (الرعد١١)**.

وبناء على النية يقضى الله - تعالى- مسيراً ومسخراً القدر الذى سبق وأن كتبه - سبحانه وتعالى- بلغة الاحتمالات، فلا يخرج خيارنا عن شىء لا يعلمه الله -تعالى- نحن ننوى وبناء على نيتنا يُحدد الله - تعالى- مُجريات القدر، فتُفتح الاحتمالات التى تتناسب مع نيتنا وتُغلق الاحتمالات التى لا تتناسب مع نيتنا، وتأملوا قول الرسول ﷺ:

- (ثلاث هن رواجع على أهلها المكر والنكث والبغى، ثم تلا

قوله تعالى: ﴿وَلاَ يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلاَّ بِأَهْلِهِ﴾، (فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَى نَفْسِهِ﴾، ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنفُسِكُمْ﴾، وتأملوا قول رسول الله ﷺ ثلاث قد فرغ الله من القضاء فيهن، لا يبغى أحدٌ فإن الله تعالى يقول: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغْيُكُمْ عَلَى أَنفُسِكُمْ﴾، ولا يمكر أحدٌ فإن الله تعالى يقول: ﴿وَلاَ يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلاَّ بِأَهْلِهِ﴾، ولا ينكث أحد فإن الله تعالى يقول: ﴿فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَى نَفْسِهِ﴾.

عندما يكمن أحد الأطراف المكر فإن الله يقضى فى أى قدر ستسير الأحداث والسابق كتابتها بلغة الاحتمالات، يقضى الله ويقدر بأمر الله - تعالى- ليفتح احتمالات ويُغلق أخرى فينقلب المكر على الماكر ﴿وَلا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلاَّ بِأَهْلِهِ﴾ **(فاطر٤٣)**.

هذا قانون الله - تعالى- فى تسير الأحداث قال تعالى: ﴿لا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ﴾ **(يونس ٦٤)**، ويجرى فى نية البغى أو النكث ما يجرى فى نية المكر، والبغى هو الطغيان فى الظلم، والنكث هو الغدر فى الاتفاق أو العهد أو العقد سواء كان مكتوباً أو مُتعارفاً عليه بين الأطراف.

وكل نية سيئة تجر على صاحبها الخسران بمشيئة وقضاء الله تعالى، فالخائن لا يهديه الله تعالى وبالتالى تنتهى رحلة خيانته بالخسارة، قال تعالى: ﴿وَأَنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ﴾ **(يوسف ٥٢)**.

وكل نية حسنة يقضى الله لصاحبها النصر فى نهاية رحلة إحسانه، فيرفع الله المتوكلين والمخلصين والمجاهدين والصابرين والموفين والمتقين والمحسنين.

كل الإخلاص للناس هو من الإخلاص لله - تعالى- وكل الوفاء للناس هو فى الحقيقة من الوفاء لله -تعالى- وكل الأمانة للناس هى فى الحقيقة من الأمانة لله -تعالى- لان الله هو مالك الملك، مالك كل شىء، ولا يغدو مالك العمارة التى تستأجر فيها أو الشركة التى تعمل فيها أو الوزير فى الوزارة إلا عبد عند الله تعالى برتبة تبدو للناس أنها رتبة أعلى ممن يعمل تحت يده، فمن وفى فقد وفى للمالك الحقيقى ألا إنه الله -تعالى- ومن أخلص فقد أخلص للمالك الحقيقى ألا إنه الله - تعالى- ومن صدق فقد صدق الله - تعالى- ومن غدر أو مكر أو نكث أو غش، فقد غدر بالله - تعالى- لأنه لولا أن زرع الله الثقة فى قلب المغدور ما كان ليؤمّن للغادر، ولولا أن زرع الله الحب والود فى قلب المُحب لما كان قد حب من نكث ومكر وخان وغش.

مسئوليتنا وحريتنا محصورة أولاً فى النية التى يُصدِّقها العمل، انوى الجهاد لتكن كلمة الله هى العليا، انوى الوفاء بالعهود، انوى أداء الأمانة، انوى سداد الدين، انوى الإخلاص فى العمل، وأصدُّقَ الله بأن تتبع نيتك العمل الذى يتوافق مع نيتك واصبر، ثم دع القضاء لله تعالى الذى - سبحانه - سيسير القدر والأحداث والخلق للتوافق مع نيتك.

والنية هى عمل سرى بين المرء وربه، لا يعلمها إلا الله - تعالى- ويصدقها أو يكذبها العمل، لذلك قال الحبيب صلوات الله عليه: (الإيمان ما وقر فى القلب وصدقه العمل)، والذين يدعون بحسن النوايا وأعمالهم شاهد على كذبهم، هم منافقون أتقنوا

النفاق حتى أنهم كذبوا على أنفسهم، هؤلاء لن يستطيعوا أن يكذبوا على الله تعالى، قال تعالى: ﴿مَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ﴾ (الحج ٧٤).

لكن ليس بالنية وحدها يقضى الله بين احتمالات القدر، بل بأمرين آخرين هما الدعاء وموقفنا من الأحداث.

تأملوا قول الرسول صلوات الله عليه: إن الرجل ليُحرم الرزق بالذنب يصيبه ولا يرد القدر إلا بالدعاء ولا يزيد فى العمر إلا البر. وفى حديث أخر قال رسول الله ﷺ:

لا يرد القضاء إلا الدعاء ولا يزيد فى العمر إلا البر، وفى رواية أخرى قال رسول الله ﷺ: لا يزيد فى العمر إلا البر ولا يرد القدر إلا الدعاء وإن الرجل ليحرم الرزق بخطيئة يعملها.

وعليه فإن جلال الله - تعالى - يقضى لحظياً ويقدر مسار القدر من الاحتمالات السابق كتابتها بناءً على النية والدعاء وموقفنا من الأحداث، فالذى عُرض عليه الذنب فأختار أن يرتكب الذنب، هو فى الحقيقة قدم بين يديه ما قضى الله به قدره فتم اختيار مسار مستقبله ليُحرم الرزق، والذى أختار البر زاد الله عمره.

سبحان الله - تعالى - حتى الأعمار تزيد وتنقص بناء على خياراتنا، وتأملوا قوله تعالى: ﴿وَمَا يُعَمَّرُ مِن مُّعَمَّرٍ وَلاَ يُنقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلاَّ فِى كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾.

وقول رسول الله صلوات الله عليه: (ولا يزيد فى العمر إلا البر)، وهكذا تزيد وتنقص أرزاقنا وأمننا وعلمنا، ورحمة الناس بنا، وظلم الظالمين لنا، بل أن الله يهدينا أو يحرمنا الهدى بناء على

سابق أعمالنا، وتأملوا قول الله تعالى: ﴿وَلَوْ عَلِمَ اللَّهُ فِيهِمْ خَيْرًا لَأَسْمَعَهُمْ وَلَوْ أَسْمَعَهُمْ لَتَوَلَّوْا وَّهُم مُّعْرِضُونَ﴾ (الأنفال ٢٣)، إن مجرد سماع كلمة الهدى قد يحرمها الله الذين أساؤوا السوء.

لا يرحمك أحد إلا لأن الله - تعالى - وضع فى قلبه الرحمة لك، ولا يظلمك أحد إلا لأن الله - تعالى -قد سلطه عليك، سبحانه يضر لينفع، ويضر ليرفع، ويضر ليدفع، ويضر ليقطع، سبحانه عليم خبير قد أحاط بكل شىء علما، ولا يشغله عمل عن عمل ولا يمسه من لغوب، سبحانه يتدبر شؤون ذرات الكون بدون أدنى انشغال أو تعب قال سبحانه:

﴿وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ (سورة البقرة: ٢٥٥)، وتأملوا قول الله تعالى فى الحديث القدسى: أفعل ما شئت كما تدين تُدان.

كل معروف تعمله مع وردة أو عصفور أو صغير أو ضعيف يُغير بقدرك، وكل نظرة تختلسها تغير قدرك، وكل نظرة حسد أو حقد أو حرف تنطق به فى حق الغير يُغير قدرك، وكل نية تنويها للخير أو الشر تغير قدرك، وتأملوا قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد ١١)، وتأملوا قول الرسول صلوات الله عليه: البر لا يبلى والذنب لا ينسى والديان لا يموت اعمل ما شئت كما تدين تدان.

ما سبق هو شرح لبعض جوانب اسم الله تعالى الدّيان، فكل الخلق مُدانين لله تعالى.

موقفك من كل حدث مهما صغر يغير قدرك لحظياً، أمنياتك فيما لو تمنيت أن تكون مكان الظالم أو مع الظالم أو ضد الظالم، قنوطك أو ثقتك بالله تعالى فى الشدة، مُشاركتك أو سكوتك أو مُهادنتك للذين يستهزئوا بالله تعالى أو آياته أو حبيبه -صلوات الله عليه - أو أوليائه، غضبك أو رضاك، شفقتك أو كبرك أو عنفوانك، نصرتك للمظلوم والضعيف والمريض أو خذلانك له أو شماتتك به، صدقتك أن قدمتها بتواضع أو بتكبر، وكل شئ يؤثر بقدرك من مشاعر أو نوايا أو تصرفات أو نظرات.

بل أن الصالحين ينظرون بالمرء فيقرروا أى المستقبل ينتظره، لا لأنهم يعلموا الغيب ولكن لأنهم يعلموا نواميس الله بالأرض وعاقبت كل تصرف.

سبحانه - وتعالى - يقضى لحظياً محدداً القدر بناءً على ما يتغير فى نوايا كل الخلق وبناءً على دعائهم وبناءً على موقف كل منهم من الأحداث، وهذا هو شرح قوله تعالى: **﴿يَسْأَلُهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾ (الرحمن ٢٩)**.

أما الأحداث التى تجرى فهى قدر الله - تعالى - الذى لا راد لحكمه ولا مُعقب لقضائه، وليس لنا إلا التسليم بقضائه وقدره وهذا من صلب الإيمان.

ومن الضرورى أن نعلم أن النوايا لا يعلمها إلا الله وحده لا شريك له، حتى الملائكة الذى يكتبون الحسنات والسيئات لا يعلمون نوايانا، ولا يعلمون ما يجرى فى صدورنا، وهذا من ستر الله -

تعالى - علينا، فإذا نوينا خير، أخبر الله به الملائكة وأمرهم بكتابة الأجر، إما إذا نوينا الشر فإن الله يستره لعلنا نرجع عنه.

وحيث أن النوايا لا يعلمها إلا الله - تعالى- لذلك لا يعلم الغيب أحد إلا الله وحده لا شريك له، ولا يعلم الغيب الأنبياء ولا الملائكة ولا جبريل - عليهم السلام - ولا أحد غير الله - تعالى.

ملايين النوايا تتغير لحظياً وملايين المواقف من الأحداث تتغير لحظياً وملايين الأدعية تتغير لحظياً، وكل النوايا سرية لا يعلمها إلا الله وحده لا شريك له، وسبحانه يقضى بها لحظياً ويقدر لحظياً فيثبت احتمالات ويمحوا احتمالات.

قال تعالى: **﴿يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثْبِتُ وَعِندَهُ أُمُّ الْكِتَابِ﴾ (الرعد ٣٩)**، أى أن الله يمحوا من الخيارات ما يشاء ويُثبت ما يشاء، ولكنه -سبحانه- لا يُضيف، لأنه قد أحاط بعلمه القديم كل الاحتمالات ولن تخرج تحركاتنا عن علم الله المُسبق، وقد كتب الله كل الخيارات فى أم الكتاب عنده - سبحانه.

وكل الخلق أسرى احتمالات قدر الله المُقدر سابقاً بعدله وحكمته وجلاله وكل صفاته.

قال تعالى: **﴿نَحْنُ خَلَقْنَاهُمْ وَشَدَدْنَا أَسْرَهُمْ وَإِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَا أَمْثَالَهُمْ تَبْدِيلاً﴾ (الإنسان ٢٨)**، ولولا هذا القدر المُحكم لانهار الكون بانهيار العدل والحكمة ولكانت مضت مشيئة الشياطين ومن تبعهم، لكن حاشا لله -تعالى- أن يتجوز حدهم عن تنفيذ قضاء وقدر الله - تعالى- ظانين لصغر عقولهم أن لهم من الأمر شىء.

ولقد أخبر الله - تعالى - أنبياءه وأولياءه ببعض الثابت من القضاء والقدر، الذى قدره بحكمته وعدله ورحمته وقهره وانتقامه وأجرى على القضاء والقدر كل صفاته - سبحانه.

إذن القدر كتبه الله - تعالى- منه الثابت ومنه المُتغير المكتوب بلغة الاحتمالات، وأن هذه الاحتمالات تتغير لحظياً بناء على نيتنا ودعاءنا وموقفنا من الأحداث، الذى يقضى به الله تعالى لحظياً محدداً القدر الذى ستسلكه الأحداث، ولا يعلم الغيب إلا الله وحده لا شريك له، وكل ما نختاره من نوايا وكل ما ندعو به وكل احتمالات موقفنا من الأحداث قد علمها الله مُسبقا فكتب الأقدار بلغة الاحتمالات فلا يخرج خيارنا عن احتمال لا يعلمه الله، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (الحديد٢٢).

وكل القضاء والقدر وكل ما يجرى من أحداث تجرى عليها كل صفات الله - تعالى - وان صفات الله تعالى تجرى على الصغير من الأحداث والكبير منها، وما يجرى من أحداث هو أمر قضاه الله ولا معقب أو مُغير له، قضاه بحكمته وعدله ورحمته وانتقامه وضره وقهره، سبحانه لا إله إلا هو.

أخى فى الله، تأمل الآيات التالية لتتكون لديك فكرة أوسع، قال تعالى: ﴿فَكَيْفَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ﴾ (النساء٦٢).

وقوله تعالى: ﴿وَلَوْلا أَن تُصِيبَهُم مُّصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ﴾

(القصص ٤٧)، وقوله تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَهْدِ لِلَّذِينَ يَرِثُونَ الأَرْضَ مِن بَعْدِ أَهْلِهَا أَن لَّوْ نَشَاءُ أَصَبْنَاهُم بِذُنُوبِهِمْ وَنَطْبَعُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لا يَسْمَعُونَ﴾ (الأعراف ١٠٠).

وقوله تعالى: ﴿مِّمَّا خَطِيئَاتِهِمْ أُغْرِقُوا فَأُدْخِلُوا نَارًا فَلَمْ يَجِدُوا لَهُم مِّن دُونِ اللَّهِ أَنصَارًا﴾ (نوح ٢٥).

وتأملوا كيف أن قوانين الله تعالى قضت أنه من يصبر ويتقى فإن الله لا يُضيع أجر المحسنين، قال تعالى: ﴿إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (يوسف ٩٠).

وقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (هود ١١٥)، وتأملوا قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت ٦٩).

وحتى الهداية لا تكون إلا بقوانين، فالهداية من الله تعالى وحده لا شريك له، ومن يُقدم من عمله السوء يحرمه الله تعالى الهداية، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ (البقرة ٢٥٨).

وقال تعالى: ﴿وَاللَّهُ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ (المائدة ١٠٨)، وقال تعالى: ﴿وَاللَّهُ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة ٢٦٤).

وقال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ﴾ (الزمر ٣)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ﴾ (غافر ٢٨)، وقال تعالى: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ لا يَهْدِي مَن يُضِلُّ﴾ (النحل ٣٧).

لذلك تذكر دائما أن تراكم الذنوب والكبائر من غير استغفار يطهرها يحرم الهداية، ويسبب الضلال، بل الأكبر من ذلك أن

هناك ذنوب وكبائر تسبب الحكم بحرمان الهداية حتى الموت، كما حكم الله تعالى على أبى لهب بالموت كفرا فأنزل فى حقه قبل وفاته بعشر سنوات قوله تعالى: ﴿تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ (١) مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ (٢) سَيَصْلَىٰ نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ﴾ (سورة المسد).

أخى فى الله إذا أردت أن تصنع قضاءك وقدرك فى المستقبل فعليك بمراجعة نيتك لحظياً، وعليك بالدعاء، وعليك باختيار المواقف التى يحبها الله ويرضاها لحظياً.

وكلّما كانت ذنوبك أكبر وكلّما كانت نواياك أسوء نُسج لك قدر أسوء، لذلك جاء فى الأثر: بشر القاتل بالقتل والزانى بالفقر، وقال تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ﴾ (الشورى ٣٠).

وكلّما تداركت نفسك بالاستغفار وكانت حسناتك أكبر وكلّما كان دعائك اكبر وكلّما كانت نواياك أفضل كلما نُسج لك قدر أفضل، ولذلك قال تعالى: ﴿إِنَّا لَنَنصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ الأَشْهَادُ﴾ (غافر ٥١)، نصر من الله فى الدنيا قبل الآخرة جزاء إحسانهم الذى صنع قدرهم.

ويتبادر إلى الذهن مرة أخرى إلا يعلم الله تعالى خيارنا الذى سنختاره؟

الله تعالى عز وجل يعلم ما كان وما سيكون وما لم يكن لو كان، والله تعالى هو العدل المُقسط، وهو أعدل من أن يجبرنا على عمل ويحاسبنا عليه.

ومن القدر ما هو ثابت، قدره الله بحكمته وعدله ورحمته، ويجرى على كل حدث كل صفات الله تعالى.

ومن القدر ما هو مُتغير مكتوب بلغة الاحتمالات، فلا يخرج خيارنا عن الاحتمالات التى شاء الله وقدرها، ويقضى الله تعالى أى الاحتمالات سنسلك بناء على نيتنا ودعائنا وموقفنا من الأحداث ونيت ودعاء وموقف الآخرين الذين يتقاطعون معنا فى حدث معين، وقضاء الله مُبرم لا راد له ولا مُعقب له.

وبالتالى فإن الأحداث التى تحدث بين يدينا هى مشيئة الله وقضاءه وقدره، ويجرى على كل حدث لحظياً كل صفات الله تعالى.

وهذه الأحداث ساهم فى اختيارها نيتنا السابقة ودعائنا ودعاء أبائنا ودعاء المسلمين وموقفنا من الأحداث السابق، ودعاء ونوايا وموقف كل البشر الآخرين من الأحداث.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت ٦٩)، إن موقف المجاهدين السابق من الأحداث حيث اختاروا الجهاد ساهم فى اختيار قضاء هدايتهم للأحداث التالية، وسبحانه هو من هدانا بحسب الآيات والأحاديث السابقة بأن نيتنا ودعائنا وموقفنا من الأحداث يؤثر فى اختيار القضاء والقدر، وسبحانه من سبق وكتب القدر الثابت منه والمُتغير بلغة الاحتمالات، والله سبحانه هو من يقضى بتثبيت الاحتمالات المتغيرة بناء على أمور علّمنا بعضها وهى نيتنا والدعاء وموقفنا من الأحداث، وبالتالى تحدث الأحداث كلها بأمر وعلم ومشيئته

وسيطرت ومطلق سلطان الله وحده لا شريك له، قال تعالى: ﴿وَمَا تَشَاءُونَ إِلاَّ أَن يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ (التكوير ٢٩).

ولا يجوز لنا أن نصف الله تعالى إلا بما وصف به نفسه، فالله تعالى خالق الزمان والمكان، فهو الأول والآخر، الأول قبل كل شىء من دون شىء أول قبل الزمان والمكان، وأخر بعد كل شىء ومن دون شىء، آخر بعد الزمان والمكان، وهو المُقدم والمؤخر، يقدم ما شاء ويؤخر ما شاء، ومن خلقه الزمان والمكان، ولو شاء قدم أو آخر الزمان أو المكان، ويوم القيامة يعدم الزمان والمكان، ولا يبقى إلا وجه ربك، ثم يُعيد خلق الكون يوم البعث، فهو سبحانه المُعيد.

ولا يجوز وصف الله تعالى إلا بما وصف به نفسه، وبالتالى لا يجوز وصفه تعالى بوصف محصور بمقاييس الزمان والمكان، والله لا يحويه ولا يحيطه لا زمان ولا مكان، سبحانه هو خالق الزمان والمكان، وأما وحدات قياس الزمان والمكان فهى وحدات تستخدمها عقولنا لربط الأمور ببعضها، أما بالنسبة لله تعالى فهو المُتحكم بهذه الوحدات.

والله تعالى واسع كبير عظيم حارت فى عظمته العقول فلا يمكننا أن نقارن جلاله بفهمنا وعقولنا البسيطة، ولا يجوز تخطى هذا الخط من الفهم والقول بأن الله تعالى أجبرنا على أعمال ليحاسبنا عليها، بل يجب أن نطيع الله تعالى وننفذ أوامره وشرعه فهو من علمنا أن النية والدعاء وموقفنا من الأحداث يغير القضاء والقدر.

والسماح لعقولنا البسيطة بتعدى هذا الخط من التفكير هو كالذى يسأل من خلق الله تعالى.

فإن بقى فى نفسك شىء فأرجو أن تصلى لله تعالى وتدعوا بالسجود: ﴿رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾. (ربى زدنى علما واجعلنى من جنودك العلماء).

وكل سجدة أدعو بها أحد الأدعية السابقة بالتوالى، وأطل سجودك حتى لا يحتمل رأسك السجود، راجيا أن لا تتردد بأى استفسار ولا تحرمنى أجر خدمتك، فإن خدمتك وخدمت المسلمين شرف لى أتقرب به لله تعالى.

اللهم سبحانك أن أصبت فمنك، وإن أخطاءة فمن نفسى، ورحمتك وحلمك وغفرانك أوسع من خطئى فأغفر لى يا غفور يا غفّار يا عفو يا تواب يا رحيم يا حليم يا أرحم الراحمين.

وأرجو أن تدعوا لى: اللهم أيد عبدك أبى عمر بالعلم والمال والجند والنصر وأفتح عليه فتوح العارفين.

﴿وَمَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِنْ أَجْرِيَ إِلاَّ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الشعراء: ١٠٩).

■ ■ ■

قانون التوافق الذبذبى

البرنامج مفيد للتواصل الذهنى..

بمعنى اخر..

مديرك غير راض عن عملك..

يمكنك ارسال رسائل ايجابية عتابية لمديرك.. المهم الاستمرار حتى تصل لنتيجة مرضية..

احد اطفالك لا يستجيب لكلامك.. او احد العمالين لديك فى المنزل. زوجك يطيل السهر مع اصدقائه. وكل المسؤلية على عاتقك.

المهم هو ارسال رسائل ذهنية متواصلة.. والتركيز لايصال هذه الرسائل.. فى جميع الحالات الرسائل تصل.. لكنها تتاخر لو كان المرسل إليه.. نائم او زعلان.. او مشغول ذهنياً

طبعا الانسان عموما يرسل موجات.. سلبية (حقد. كره. خوف. قلق. توتر. شك. تشاؤم).. ايجابية (سعادة. حب. تفاؤل. رجاء. فرح. توقع ايجابى).

تقنية الصفاء الذهنى:

اجلس باسترخاء...

اغمض عينيك بهدوء..

خذ نفس بهدوء ٣ مرات.. الان تنفس بطريقة عادية وفكر بلا شىء.. فكر بلا شىء (تخيل انك تمشى فى مكان مريح.. لا اشخاص ولا اصوات ولا افكار..

كلما اقتربت فكرة منك ابتعد عنها وكانك تنحرف عن الطريق لتتلافاها...) استمر على الوضع نفسه..

لا افكار.. ولا اصوات ولا اى شى يشوش تفكيرك.. استرخاء.. هدوء.. وانت مغمض العينين..

الان..

تخيل الشخص الذى تريد التخاطر معه.. (استحضار صورة الشخص المطلوب) يفضل ان تراه فى مخيلتك... بشكل واضح ينظر إليك.. وارسل له طاقة من منطقة العين الثالثه.. (الجبهة).. راح ابسط لكم الفكرة.. تخيل الشخص المراد ارسال الرساله له.. يقف امامك.. ينظر إليك.. وتخيل ان هناك نور يتجه من جبهتك لجبهته.. هالة نور بيضاء...

وابدأ فى الحديث معه.. وبكل صدق... وبكل اصرار.. المهم ان تكون تتحدث بصدق.. وان تتحد مشاعرك مع حديثك.. استشعر ان الرساله وصلت.. وانه تلقاها.. الان افتح عينيك.

الموضوع بسيط.. يمكنك تجربته على شخص لم تتحدث إليه منذ فتره.. او يمكنك تجربته على احد المقربين إليك.. بالنسبة لى تم تطبيق الامر وتم التواصل.. يبالها تركيز شويه.. واصرار.. حتى تصل الرسالة..

تمارين لتقوية الخيال

١- احضر ورق مقوى ابيض وارسم فى منتصفة دائرة سوداء بحجم عملة معدنية صغيرة· واجلس جلسة تامل فى استرخاء كامل فى جو هادىء مع اضاءة ضعيفة.

٢- ضع الورقة امامك على بعد متر او حسب راحة العين وسلط عليها ضوء قوى من خلفك.

٣- ركز بصرك على النقطة السوداء على النقطة السوداء بتامل لمدة دقيقة بدون ان ترهق العين.

٤- اغمض عينيك بلطف وحاول ان ترى النقطة السوداء على شاشة مخيلتك - ستجد صعوبة شديدة فى اول الامر ولكن مع التمرين سوف تنجح.

٥- حاول ان تمسك بالصورة فى مخيلتك لمدة دقيقة واذااستطعت ان تزيد من المدة الى خمس دقائق فقد نجحت بقوة على الا تدع شيئا اخر يمر على مخيلتك.

٦- كرر التمرين على صورة شخص ومن الافضل ان تكون ابيض واسود كصور الجرائد مثلا.

٧- اذانجحت استبدلها بصورة ملونة مع تكرار الخطوات السابقة.

٨- طور من التمرين بعد ذالك واستخدم صورة اكثر تعقيدا مثل منظر طبيعى مثلا تحبة واذا نجحت حاول ان تعيش فى داخل الصورة بتفاصيلها.

٩- اذا نجحت فى الخطوة السابقة ابدأ مرحلة اخرى مع الاشكال المجسمة من البسيط الى المعقد- بعد هذة الخطوة استطيع ان اضمن لك ان تستطيع ان تحول الخيال الى واقع حتى لو كانت صورتك ليس لها مثال فى الواقع.

١٠- لا تجعل هذة التمارين تلهيك عن ذكر الله بل تستطيع ان تستخدم اية قرأنية او حديث نبوى او اسم من اسماء الله الحسنى مجالا لتركيزك وخيالك.

١١- فهناك تكملة لة مع تمنياتى بالفائدة.

١٢- حاول ان تستشعر الاحاسيس وراء تخيلك للشكل المجسم مثال٠ احضر تفاحة وطبق عليها الخطوات السابقة وعندما تثبت صورتها فى مخيلتك اغمض عينيك وتخيل انك تقضمها استشعر طعمها وحلاوتها وتتخيل شكلها بعد ان تقضمها استشعر الاحاسيس التى تصاحب اكل التفاحة حتى تنتهى من اكلها وفى كل مرة تخيل شكلها بعد كل قضمة

تستطيع تنفيذ التمرين بالشكل الذى تحبة مع اى موقف تحبة ويؤثر فى تفكيرك مثل موقف عشتة فى حياتك وسعدت بة حاول ان تعيشة بكل تفاصيلة واحاسيسة.

الخطوة القادمة وهى اخطر خطوة فى الموضوع فهى تؤهلك لرؤية الاشياء الخفية مثل الهالة.. هذة الخطوة الاخيرة من تمرين الخيال.. ولكنها تحدى لك فالقلة النادرة تستطيع تطبيق هذا التمرين وتنجح فية.. ونجاحك يعنى انك الان تمتلك قدرات خارقة.

احضر كوب ماء واسع وصافى تستطيع ان ترى سطحة بوضوح وضعة فوق خلفية سوداء للتركيز ثم احضر صورة ومن المفضل ان تكون قد استخدمتها فى تمرين سابق ثم تامل الصورة لمدة دقيقة ثم ركز ان ترى الصورة على سطح الماء رؤيا العين كأنها امامك بالضبط... لا تيأس وكرر المحاولة فالموضوع صعب ويحتاج الى وقت وحاول ان تحتفظ بمنظر الصورة لمدة دقيقة على الاقل اذا نجحت كرر التمرين مع شكل مجسم حتى تنجح

اعلم ان العقل مثل العضلات يحتاج الى التمرين المستمر ليكتسب قدرات

لا تجهد عقلك بالتمرين واذا استهواك هذا النوع من التمارين فمارسة كهواية فى اوقات راحتك من العمل كنوع من الترفية الجاد

■ ■ ■

تقنيه جذب الأهداف اليومية

اولا: كن حذر من محاوله انتظار ماتنويه لان ذلك علامه انك لم تطلق ماتنويه

ثانيا: كن حذرا من الشعور بخيبه الامل اذا لم تحصل على نيتك فى ذلك اليوم فكثيرا ماتحصل على مرادك بعد فتره ولكن ابقى على ثقه ان الفرصه قادمه لامحاله بحول الله

ثالثا: هذه التقنيه اقوى بكثير لو طبقت باكثر من شخص كمجموعه.

رابعا: تذكر ان قانون الجذب عاده ياتيك بالفرص وليس بالنتيجه الخالصه.

خامسا: عمل التقنيه صباحا واعتباره كطقس سوف يعود عقلك على الجذب اسرع واسرع وباقل وقت ممكن.

سادسا: الطريقه اسمها تقنيه المعجزه.

سابعا: التقنيه لجذب الاحداث اليوميه.

والان الى الخطوه الاولى

(امسك الدلو)

طبعا اكيد الكثير منا مر عليه ان يحاول التأمل او التخيل ولكنه يجد نفسه عالقا باحداث اليوم مما يحيد عنا التركيز او

الاستمراريه فى التأمل او التخيل..ربما شىء ما خاطئ مررت به وتحمله معك اينما كنت حتى فى لحظات استرخائك...

حسنا.. الخطوه الاولى مصممه لتصفيتك عقليا وذهنيا وعاطفيا لتنفتح على نفسك وتكون اكثر استعدادا لاستقبال هدفك اليومى. اذا كنت لوحدك فيلزمك قطعه من الورق وقلم بالطبع.

اما اذا كنت مع شخص اخر صديق مثلا فسوف تقوم بالتمرين معه ولافتراض جانب السهوله سنطبق المثال بافتراض ان معك صديق.

انت الان ستكون الشخص الاول وصديقك هو الشخص الثانى

الان الشخص الثانى (سيمسك الدلو) وسيستمع للشخص الاول بدون مقاطعه حين يرمى كل مابداخله من مشاعر سلبيه (ينطقها ثم يرميها) للحصول على الوضوح وطبعا الرمى بشكل مجازى

قد نتسائل ماذا نرمى فى داخل الدلو؟

طبعا اى شىء تشعر انه يعطيك مشاعر او سيعطيك مشاعر سلبيه حتى تكون فى صفاء وهذا احد اهم اسباب الحصول السريع واليومى.

ملاحظه (هذه التقنيه لاتستعمل للاهداف الكبيره والطويله الامد).

وبالعوده لموضوعنا

طبعا اعلم ان الامر سيكون فاضح امام صديق وربما محرج ولكنك ستختار من تثق به ولكن ان كان لابد من ان تقوم بها بنفسك فليكن دلوك هو الورقه التى ستكتب عليها هذه المشاعر...

والان يقوم الشخص الاول بمسك الدلو ويقوم الشخص الثانى يخرج مهما كان فى ذهنه والذى يمنعه من ان يكون حاضر.

علينا ان نختصر الكلام عن مشاعرنا السلبيه ونضع لها رؤوس اقلام ولانروى القصه كامله.

مثلا :

انا منزعج من مديرى لانه يريدنى ان اعمل فى يوم الجمعه.. هذا يكفى فقط رؤوس اقلام تم القبض على اخى لانه كان يقود بسرعه ومازلت متضايق من الامر.... وهكذا نستمر فى الحديث واخراج هذه الامور حتى ننتهى.

طبعا لاتعتقدوا ان الامر يستغرق وقت طبعا لا فالعمليه كلها لاتستغرق اكثر من خمس دقائق.

حينما ينتهى احد الشخصين من الحديث يقوم الشخص حامل الدلو برمى محتويات الدلو من النافذه بعيدا بعيدا او يلقى محتويات الدلو من خلف كتفه... فانا ان كنت امسك بالدلو سأقوم الى النافذه وارمى محتوياته بكل قوه لتصل لابعد مدى او ان اقوم برميها من وراء كتفى باقصى قوة وطاقة (لاحظ انا من اقوم بالرمى هنا وليس صاحب المشاعر).

العمليه هنا مجازيه

فنحن لانحتاج لدلو حقيقى ولكن ممكن للشخص المستمع ان يشبك يديه وكانه يحمل دلوا ضخما ويقوم الشخص المتحدث بالقاء محتواه الى هذا الدلو..

انتهت الخطوه الاولى

ولاتتسوا اذا وجدتم صعوبه فى بادئ الامر لاخراج مايضايقكم فلا مشكله فرويدا رويدا سيعتاد العقل يوميا انه سيخرج هذه المنغصات وسيكون الامر برمته نوع من المتعه والشعور كان حملا قد انزاح ابدأوا بالتدرب على الخطوه الاولى ولاتتسوا ان الحافز جميل.

اهداف يوميه محببه للنفس فهناك اموال تحصل عليها وهناك من حصل على الف دولار فى يوم وهناك من يحصل على هدايا قيمه وهناك من يحصل على عملاء لمبيعاته او اصدقاء جدد وغيرها وعيرها وعيرها..

■ ■ ■

أسرار كونية ستغير حياتك..
قوة الدعاء

هناك العديد من الأسرار الكونية التى إذا أكتشف الإنسان مدى قوتها وطاقتها الكونية الفعالة، لحقق لنفسه المزيد من السعادة والرضى والتفوق فى حياته، كذلك لكان أثر فى حياة الكثيرين من حوله.

وأحب أن أبدأ بأقوى هذه الأسرار وهو "الدعاء"، والدعاء هو طاقة إيجابية روحانية ذات ذبذبات كونية جبارة، إذا عرفنا كيف تعمل ووجهناها بشكل صحيح لخيرنا وخير من حولنا فلن نغفل كل الفيوضات الإلهية بإذن الله تعالى، أن الدعاء هو روعة التواصل مع الله سبحانه وتعالى، وهوالحبل الممتد بيننا وبين خالقنا، ولولا الدعاء ما حفل بنا ربنا وما اهتم لنا فهو مخ العبادة، لذا تعالوا معى لنتعرف على قوة هذا السر ومدى تأثيره فى حياتنا.

أولاً يجب أن نعى وندرك تماماً أن كل ما نطلب فى دعائنا هو موجود لدى الله سبحانه وتعالى بالفعل، فقط كل ما علينا هو الدعاء ليحدث التغيير، والتغيير لن يحدث إلا إذا كان الدعاء يوافق الفكر والمعتقدات العقلية لدينا حتى نحصل على الإجابة بإذن الله تعالى ونحقق أهدافنا المرغوبة.

فأنت مثلاً تطلب بيت جميل بينما تفكيرك ومعتقدك هو (كيف

لى؟! ومن أين؟! أوفر المال الذى سأحصل من خلاله على ما أطلب من الله تعالى!)، ولو كنت أدركت ولو للحظة أن الله تعالى يعلم الغيب وعلمه أزلى وقد أبقى لديه طلبك حتى حين؛ لكان قد اختلف فكرك، إنك برفضك تغيير فكرك وظنك فى الله تعالى قد أغلقت باب فيضه الكريم ونسيت أنك تسأل العظيم. الذى يقل للشئ كن فيكون.. لو كان عندك هذا الإدراك والوعى بوجود طلبك عنده منذ الأزل لما أقفلت على استقبال منحِه سبحانه.

إنك عند الدعاء تفكر فى تدابيرك البشرية وهى محددودة، وتنسى أن لله يداً فى كونه وله تدابيره التى يُعز بها من يشاء ويُذل بها من يشاء.. فما ظنك بربك القيوم، (وما قدروا الله حق قدره)، تذهب لملِك عنده خزائن الأرض والسموات والكون بكل ما فيه، وتطلب منها بتدابيرك المحدودة، ولديه لك الكثير، وعنده من الكنوز ما لا ينقص وما لا يفنى.

أن كل فكر فى ذهنك يصدر ذبذبات من نفس نوع الفكر، ويذهب فى الكون فى نفس المستوى من الوعى، فإذا فكرت فى المعالى تصبح أفكارك فى ذبذبات ومستوى عالٍ فى الكون، وهذا المستوى من الوعى يجعلك تقابل كل ما من شأنه أن يحقق ما تريد من نفس نوع أفكارك، فتجد الفرص المناسبة لهذا المستوى تنهال عليك، وكل ما يجب أن تفعله فى هذا الوقت هو إنتهاز هذه الفرص والفوز بجائزتك، التى هى أيضاً من نفس مستوى طموحاتك وتفكيرك.

أن توجيه عقلك توجهياً سليماً "بالتفكير البناء والإيجابى" نحو

ما تريده، مع الإيمان الكامل والثقة بالله تعالى..

هو ما يجيب دعواتك.. أنك عندما تتوصل إلى قرار فى عقلك الواعى ويكون هذا القرار واضح المعالم بشأن ما تتطلع إليه أثناء دعائك، فإنك ترسل لعقلك الباطن أمراً بالاتصال وإصدار الذبذبات الكونية اللازمة لتحقيق دعائك التى تذهب لنفس المستوى من الذبذبات فى الكون لتحصل على الاستجابة المطلوبة، هذه الاستجابه تكون من خلال اتصالك الأعلى بخالق الكون الأوحد "الله تعالى".

فأنت قد نظفت طريقك من كل الشكوك والتردد، فأصبحت طريقك خالية للوصول له سبحانه وتعالى، والحصول على الفيض الالهى الذى سيغمرك لتتلقى استجابة رائعة لدعائك ملؤها القوة والطاقة والحكمة.

لذا ينبغى عليك قبل أن تقوم بالدعاء لله، أن تتوصل إلى هذا القرار العاقل الذى مؤداه أن هناك سبيلاً للخروج من هذا المأزق، وأن استجابته سبحانه وتعالى أكيدة بإذن الله لمطلبى، وستتحقق بما فيه خيرى ومصلحتى.

أن تواصلك الواعى مع الله سبحانه وتعالى، يجعلك تدرك أنه بصرف النظر عن المشكلات التى تواجهها ومدى صعوبتها وتعقيدها فإنك يجب أن تؤمن إيماناً كاملاً بالاستجابة لدعائك، وبقدرته سبحانه وتعالى على استحضار الحل لمشكلتك بما فيه خيرك وسعادتك.

إن الدعاء ما هو الا استعانة بالقوى وهو الله جلا وعلا فى اغاثة الضعيف الا وهو "الإنسان"، اى استعانة بالقوى (مصدر جميع المصادر فى الكون) على نصرة الضعيف "الانسان" المحتاج اليه.فهو تمنى على الله تعالى، والله لا يخذل عباده ابدا.

ولكن؛ يجب أن نعلم أننا لا نأخذ إلا ما نطلب.. فإذا لم نكن نطلب فكيف نتوقع الأخذ!.. لذا على كل من يريد شيئاً أن يطلب.. أن يدعو الله تعالى، أن يسأله سبحانه من فضله العظيم ليجد إجابة مطلبه.. فكيف تتوقع أن تأخذ ما لم تطلب؟!.

إن الله سبحانه وتعالى يحثنا دوماً من خلال القرآن الكريم والأحاديث القدسية والأحاديث النبوية: يا عبدى سل تعطى.. وادعو يستجاب لك، فالله تعالى وهبك كل شئ بالفعل، وما عليك إلا أن تعبر عن رغباتك وأفكارك وخطتك وهدفك واللاوعى الذى وضع الله فيه كل ما يلزمك وسوف يحققها لك بإذن الله تعالى. كل ما عليك أن تكون متلقياً جيداً، فإن نعم الله وعطاياه قد مُنحت لك منذ بدء الخليقة.

الفيلم الذهنى

وهو باختصار ان تتخيل ممارسة الامنية او الهدف الذى تريد بعقلك وكأنه حى الآن..

واليك التفصيل:

١-حدد هدفا واضحا تود ان تحققه مثلا ان ادير شركة أو ادارة او اتزوج فارس أحلامى الذى يتفهم حاجاتى واسعد انا وهو

معا أو ان اكون فى غاية الاسترخاء فى تلقى الامور والاحداث.

٢- تأكد من ان الهدف ايجابى (حدد الهدف بالايجاب).

اريد ان لا اكون فقيرا ليس بهدف هذا فى الغالب يجعلك فقيرا

اريد ان اتخلص من قلقى عادة ما يقودك الى القلق

حدد الاهدف بالايجاب كما شرح فى تمرين ٢١×١٤

قل ماتريد لاماتريد (انا شجاع.. انا متفائل) لاتقل.. (لا اريد ان اخاف..لااريد ان اكون متشائم).

٣- اختر موقفا يعبر عن هذا الهدف اذا كنت اخترت ادارة شركة مثلا فكيف واين سترى نفسك؟؟؟

يمكن ان يكون فى مكتب فخم مثلا وامامك كشوفات الحسابات وانت توقع الشيكات يمكن ان يكون فى اجتماع مع موظفيك وان تحثهم على الدافعية والعمل والنجاح اذا كنت اخترت السعادة فكيف تعرف انك سعيد؟؟؟

هل ترى نفسك تتصرف بفرح وتنام جيدا وعندك النشاط اختر موقفا معينا يصور لك هذا الهدف فعلا وبمجرد تصوره يوحى لك بالهدف المطلوب تخيل فى قمة تحقيق الهدف وليس فى المحاولة أو فى بداياته.

رؤية نفسك فى منزل كبير وحولك اولادك جيد هذا فى «قمة الهدف».

رؤية نفسك تبنى بيتك «ليس جيدا»

موقفا يعبر عن تحقيق الهدف

ابدأ والنهاية فى ذهنك:

٤- تخيل هذا الموقف بوضوح شاهد نفسك فى الموقف وبألوانه وبحركته وقربه ووضوحه واسمع معه الاصوات المرافقه له والمس الاشياء الموجوده فى المنظر واشتم رائحة المكان وتذوق ما يمكن تذوقه واستشعر الموقف جديا.

٥- خزن هذا الموقف فى عقلك

٦- انشأ كثافة حسية:تذكر موقفا فى حياتك يعطيك السعادة والحماس معا ان تشعر بكثافة حسية داخل نفسك.

٧-عندما تبلغ الكثافة الحسية وتشعر بالحماسة والسعادة البالغة شاهد الموقف الذى يعبر عن تحقيقك للهدف واسمح لنفسك ان تشاهد هذا الموقف وانت فى هذه الكثافة الحسية لمدة ١٠ ثوانى الى ٣٠ ثانية على الاقل.

٨- كرر هذا الموقف على الاقل مرة فى اليوم دون مقاطعات او تشويش ابدأ بنشأ كثافة حسية ثم تخيل الموقف نفسه الذى يعبر عن تحقيق هدفك لو ان لك هدفا قويا تود بكل ما تملك ان تحققه فيمكنك ان تعمل التمرينين الفيلم الذهنى وتمرين ٢١ × ١٤ كن صاحب عزيمة واستمر حتى تحقق هدفك.

■ ■ ■

قصص من واقع الحياة
عن الجذب

يقول الدكتور جوزيف ميرفى صاحب كتاب قوى العقل الباطن:

القى كل عامين او ثلاثة سلسلة من المحاضرات فى "منتدى لندن للحقيقة" بقاعة كاكستون، ولقد أسست هذا المنتدى منذ بضعة اعوام مضت وأخبرنى د. ايفلين فليت عن مقالة نشرت فى احدى الصحف البريطانية تتعلق بقوة الايحاء، فقد ظل شخص يرسل ايحاء الى عقله الباطن طوال فترة عامين:

"أريد ان اضحى بذراعى اليمنى وأرى ابنتى وقد شفيت من مرضها، يبدو ان ابنته أصيبت بحالة من حالات الشلل نتيجة لمرض التهاب المفاصل مع مرض اخر جلدى لا يرجى شفاؤه. وقد فشل العلاج الطبى فى أن يخفف ويسكن من حالة المرض. وأصبح لدى الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة وقال د.فيلت ان مقالة نشرت فى الجريدة البريطانية أوضحت انه ذات يوم كانت أسرة هذا الرجل فى سيارتها فاصطدمت بسيارة اخرى وتسبب الحادث فى اقتلاع ذراع الأب من عند الكتف، وفى الحال تلاشى المرض الجلدى ومرض المفاصل من ابنته وزال نهائياً!!!

وارسل ايضاً احد الشباب خطاباً لدكتور جوزيف ميرفى يقول

فيه: عزيزى الدكتور ميرفى.. هذه طريقة كيفية حصولى على سيارة كاديلاك. فقد كنت فى حاجة الى السيارة كى أحضر بانتظام للاستمتاع الى المحاضرات فقد تخيلت أنى اقود السيارة فعلاً.

ذهبت الى صالة العرض وأخذنى رجل المبيعات لأركب السيارة. وقمت بقيادة السيارة مسافة بسيطة، اعلنت مراراً وان السيارة الكاديلاك ملك لى. احتفظت بالصورة الذهنية للحصول على السيارة وقيادتها وتركيب ستائرها لمدة أسبوعين. وفى الاسبوع الماضى ذهبت الى محاضراتى بالسيارة الكاديلاك. فقد توفى عمى فى انجليوود وترك لى السيارة الكاديلاك وكل ثروته!!

ويقول دكتور ميرفى: ذكرت لى سيدة مدرسة مؤخراً، انها تزوجت ثلاثة رجال، وكانوا جميعاً سلبيين وخاضعين لها ويعتمدون عليها فى اتخاذ القرار والتحكم فى كل شىء، لماذا اجذب هذا النوع من الرجال؟

سألتها عما اذا كانت تعرف ان زوجها الثانى كان مخنثاً، اجابت بالطبع لا، لو كنت اعرف ذلك ما كنت تزوجته، بالطبع يبدو انها لم تتعلم شيئا من الخطأ الأول. فالمشكلة فى تكوين شخصيتها هى. ولقد كانت تميل الى الذكورة، مستبدة وتريد فى عقلها الباطن شخصاً ما يكون خاضعاً وسلبياً حتى يلعب دور المسيطر، كل ذلك كان دافع من اللاوعى، وصورة اللاوعى جذبت الذى تريده شخصياً، وكان عليها ان تتعلم كيف تكسر هذا النموذج.

كيف كسرت هذه السيدة النموذج السلبى؟

تعلمت هذه السيدة حقيقة بسيطة وهى: باعتقادك القدرة على امتلاك الرجل الذى تتمنين وتحقق لك ما تعتقدين. رددت العبارات التالية لكسر النموذج القديم للعقل الباطن وجذب الزوج المثالى: " أنا أبنى فى عقلى الرجل الذى ارغبه من أعماقى، أريده قوياً ومحباً لى، رجلاً بمعنى الكلمة ناجحاً أميناً مخلصاً مؤمناً. يجد الحب والسعادة معى. وأحب ان اتبعه وهو يقودنى..

أعلم انه يريدنى وأنا اريده.. وأننى صادقة وأمينة.. وأمتلك هداية عجيبة سأعرضها عليه.. هذه الهدايا هى النية الحسنة والقلب السعيد والصحة... وهو يمنحنى نفس الاشياء.. انها علاقة متبادلة.. أخذ عطاء"

كررت العبارات السابقة ليل نهار مؤكدة الحقائق السابقة وعلى يقين من انها ستحقق هدفها..

الاستجابة!!..

مرت بضعة شعور تعرضت خلالها لعدد كبير من المواعيد والارتباطات الاجتماعية ولكن لم توافق على اى منها.. وعندما اصبحت على وشك الشك والتذبذب والتردد ذكرت نفسها ان الذكاء المطلق سيحقق لها هدفها، وانه ليس هناك ما يدعوا للقلق.. وأخيراً حصلت على الطلاق فشعرت بقدر كبير من الحرية والتحرر العقلى.. وبعد ذلك بقليل ذهبت للعمل كموظفة استقبال فى مكتب طبيب.. وأخبرتنى بأنها فى اللحظة التى شاهدت فيها

الطبيب أدركت انه هو الرجل الذى تريده.. وهو أيضاً ادرك انها السيدة التى يريدها واذ خطبها فى الاسبوع الأول لوصولها المكتب.. وكان زواجاً سعيداً.. هذا الرجل لم يكن سلبياً ولا خاضعاً.. بل كان رجلاً واقعياً سابق ورياضى مشهور ورجل عاطفى..

لقد حصلت على الرجل التى كانت تريده لأنها تحدت عقلياً وعاطفياً مع فكرتها.. وأصبحت الفكرة جزءاً منها كالغذاء فى الدم!!

■ ■ ■

خفايا العقل اللاواعى

خفايا العقل الباطن

١- يخزن الذكريات (غيّر ذكرياتك تتغير حياتك).

٢- محرّك العواطف والمشاعر.

٣- ينظّم جميع ذكرياتك.

٤- يحرّك الجسم.

٥- يحافظ على الجسم.

٦- هو شىء أخلاقى (يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التى يتعلمها من مصادر البرمجة).

٧- يحب أن يخدمك، يحتاج إلى خطوات واضحة المعالم ليتبعها.

٨- يتحكّم ويصون جميع الحواس.

٩- يصنع، يخزّن، ويوزّع الطاقة.

١٠- يصنع العادات ويحتاج التكرار (من ٦-٢١ مرة) حتى تكون العادة ثابتة.

١١- مبرمج على أساس الحصول على أكثر وأكثر (هناك أشياء كثيرة ممكن اكتشافها) تمتّع فى حياتك بالاكتشاف اليومى.

١٢- هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز (أحلامك رموز).

١٣- يأخذ كل شىء شخصياً.

١٤- يعمل بقاعدة الأقل جهدا وهو طريقة الأقل معارضة.

١٥- لا يحرّك الأوامر السلبية (كل ما لا تريد يجعله يعطيك ما لا تريد).

١٦- انه يعرف بشكل عفوى ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن ان ينجح.

١٧- انه يعطيك أفكارا تتجاوز المعلومات التى أخذتها من الخبرة، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعى فى عقلك.

١٨- أنه يعمل ٢٤ ساعة ويتابع الأمور التى أخذها من العقل الواعى.

١٩- انه يعمل بقوة الأهداف، وما لم يأت الدافع من أهداف تهمنا فلا تعمل هذه القدرة.

٢٠- انه يطلق طاقة تكفى لبلوغ الهدف.

٢١- انه يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية. كلما قلت: أنا راض عن نفسى، وأنا فى روح معنوية رائعة، يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

٢٢- انه يحل كل العقبات بشكل آلى حتى تصل إلى الأهداف.

٢٣- انه يعمل على أحسن ما يكون كلما قل اجتهاد العقل. لا

تحاول إجبار عقلك على الإبداع. كن هادئاً مسترخياً، الأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء.

٢٤- يصبح أنشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه أكثر.

٢٥- يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلّم الدروس اللازمة حتى نحقّق الأهداف.

وله أكثر من ذلك من الوظائف والفوائد فالعقل الباطن هو كنز بداخلك إن استطعت إكتشافه وأحسنت إستخدامه، والكتاب الذى بين يديك سيساعدك على فعل ذلك.لتطلق العنان لقواك الكامنة وتوقظ قواك الخفية.

٢٧- يعمل أحسن ما يعمل فى حالتين، حينا يكون عقلنا مهتما بأمر ما إلى أقصى حد، وحينما لا نفكر بالأمر على الإطلاق. يقدح الحل فى عقلنا كالشرارة ونحن نقود السيارة أو نستمع إلى الإذاعة. إن العقل الباطن الفائق لا يعمل حينما نكون فى حالت التحسر (التفكير السلبى) على عدم وصولنا إلى حل.

■ ■ ■

ماهية العقل اللاواعى

ثلاث ركائز أساسية تمثل الإنسان.. ألا وهى: الروح - النفس - الجسد.. كل منهم متعلق بالآخر.

وتكمن الفروق بينهم فى:-

الروح: طفق العلماء يبحثون عن تعريف لها.. ولكن: " قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ".. وهى كما يتضح لنا: علاقة العبد بربه سبحانة..

النفس: تتمركز فى تحديد الثقة بالنفس - التعامل مع الآخرين - الشعور تجاه الآخرين.. أنت مع من حولك فى دائرة حياتك.

الذات: ما يحمله الإنسان من نظرة لنفسه مميزاتها وعيوبها بعين المنصف المتطلع للمعالى المترفع المرتقى عن سفاسف الأمور.. أنت وأنت فقط وعالمك الداخلى.والذات جزء من النفس.

الجسد: هو البدن.

معنى العقل:

تعارفنا أن عقولنا تحيط بها جماجمنا.. لم يستطع العلم إلى الآن أن يحدد موقع العقل بدقة..

فإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب الروح: فهو القلب.

وإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب النفس فهو مخ أو دماغ الإنسان.. وهو ينقسم إلى العقل الواعى والعقل اللاواعى " الباطن أو اللا شعور ".. إذن فالدماغ هو الجانب الحسى من العقل. ونسبهم لا نعلمها بالتحديد لأنها تتفاوت من شخص لآخر.

ولكن الغالب أنها كالتالى:

العقل الباطن:

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص أو بلد أو مكان ولم تستطع تذكره، ولكنك فجأة وأنت منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم، تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

هل حدث أنه فى مناسبات معينة يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً فى ساعة معينة على غير عادتك، فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك؟

هل تذكر كم من المرات كان ذهنك مشغولاً فى مسألة وأنت تقود سيارتك فى شوارع المدينة المزدحمة بالسيارات والمارة - عقلك منشغل فى حل مشكلة معينة أو فى التخطيط لنشاط تجارى أو اجتماعى أو أدبى - وفى الوقت نفسه تسوق سيارتك وأداء لا غبار عليهما؟

ماذا يحصل لديك عندما تمس يدك جسماً ساخناً، هل تبقى يدك تحترق حتى تدير رأسك لترى مصدر الألم، أم أنك تسحب يدك قبل أن تفكر أو تفعل أى شئ آخر، فتقول إنك سحبت يدك (لا شعورياً)؟

هل حدث وأنت تعبر أحد ممرات الجامعة وتتحدث مع صديقك حول الاختبار الذى تتوجهان إليه وإذا بشخص يمر بجانبكم وتشتم رائحة عطره فتتذكر شخص يستخدم نفس العطر فى أقل من لحظة؟

ذلك هو العقل الباطن، أو اللاشعور، او اللا واعى، سمّه ما شئت.. ولكن سنسميه العقل الباطن هنا..

العقل الباطن هو الذى اسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته، وهو الذى ايقظك من نومك على غير عادتك؛وهو الذى كان يقود سيارتك، ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك فى حين أنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا أما العقل الواعى فهو الذى يصوغ حياتناومشاعرنا وتمسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات.

العقل الواعى كالفلاح الذى يضع البذور فى التربة والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمربإذن الله.

العقل الواعى كقائد الطائرة التى يوجهها ويقودها، والعقل الباطن كالمحركات النفاثة التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط، بينما العقل الباطن يعمل فى حالة اليقظة والنوم فهو يستمر ليلاً ونهاراً بغض النظر عمّا يقوم به العقل الواعى.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق، يدرك السبب والنتيجة، ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس، ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة، فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرئ...

أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات، أى العالم الداخلى للإنسان، فهو لا يفهم المنطق، ولا يميز بين الخطأ والصواب، إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً نسبة لمفاهيم الذات الداخلية لدى كل إنسان.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها،أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى..

إذن: العقل الباطن طاقة محايدة، يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.. أو يمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو إلى الشر.. وكل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وظائف العقل الواعى

١- تحليل المعلومات والذكريات والتركيز فى نقطة واحدة فى نفس الوقت.

٢- تنظيم الأفكار والمعلومات.

٣- موطن التحكم بالعواطف والأفعال " ردود الفعل ".. وهو يستوعب (٩,٥) معلومة فى نفس الوقت.

وظائف العقل الباطن -اللاواعى

١- خزن المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس).

٢- توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر).

٣- تنظيم الأفعال غير الإرادية (كالتنفس - ونبض القلب - وحرارة الجسم - والعرق والدموع) وهذا دليل على أنه يقظ لا ينام.

٤- سجل العادات حسنها وقبيحها.. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة.. والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

■ مرحلة عدم الوعى مع عدم المهارة.

■ مرحلة الوعى مع المهارات.

■ المهارات مع الوعى.

■ مرحلة المهارات مع عدم الوعى.

عند تعلمك لأى مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع.. .

مثال: هل تتذكر ما هى المراحل التى مررت بها لتعلم الحاسب الآلى؟!

إنها كالتالى:

وأنت فى سن الثالثة أو الرابعة من عمرك ربما لعبت بآلة حاسبة صغيرة أو لعبة إلكترونية، لكنك لم تكن تعى أهمية أن تمتلك حاسبا شخصيا وتتقن مهارة استخدامه، فليست لديك المهارة ولا الوعى بأهميتها!

وفى سن مراهقتك أو بعد ذلك حينما بدأت ترى شخصاً ما يستخدم الكمبيوتر أو يتعلم مهاراته بدأت تفكر بجدوى هذه المهارة وفائدتها فعندك وعى بأهميتها لكنك لم تمتلكها بعد.

بعد ذلك حينما أتيحت لك الفرصة لتتعلم هذه المهارة كنت على وعى بأهميتها وبدأت تطبق هذه المهارة بوعى وتركيز وانتباه.

فكنت تبحث عن الحرف على لوحة المفاتيح ببطء ثم تنظر نتيجة ضغطك عليه على الشاشة فأنت فى مرحلة تطبيق للمهارة بوعى تام.

ثم شيئاً فشيئاً ومع التكرار امتلكت هذه المهارة وصرت تطبقها آليا أو تلقائياً دون أن تنتبه لدقائقها وكيف تكون، فتجد أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظرى إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح. هذا يعنى ان هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصى فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعى لأن المخزون الاستراتيجى للإنسان فى اللاواعى

أما على صعيد محاكاة العقل البشرى فلابد من فهم العلاقة بين العقل الواعى والعقل الباطن وترجمة هذه العلاقات.

كيف تبرمج عقلك الباطن وتسيطر عليه

بقدره من الله عز وجل.. جعل لكل إنسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه.

ولكى تسيطر على عقلك الباطن عليك آن تعرف ما هو العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل الباطن..

ما هو العقل الباطن:

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، لو تخيلنا مثلا آن العقل هو كغرفة لكمبيوتر ضخم يحتوى على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التى يستخدمها الإنسان فى حياته عامة سنجد آن العقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل فى بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل الباطن:

١- يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفل

٢- يحتفظ بالأشياء التى يعتبرها العقل العادى شى عابر وليس له قيمه.

آن العقل الباطن يؤثر بصوره مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته وان لم يكن واعيا آن هذا التغيير نابع من داخلة.

فمثلا: لماذا يكون الإنسان فى أحيان كثيره واثقا جدا من نفسه فى شى معين ثم يقوم شخص آخر بالتعليق السخيف على طريقته

بالتفكير إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدا الشخص بالفعل فى عدم الثقة بنفيه وتهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن آن لم يسمح الشخص للآخر بالتثبيط من عزيمته فان الأمور ستتم على اكمل وجه آن شاء الله.

آن كثير منا بعض الأوقات من الممكن آن يتعرض لازمه نفسيه وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق من نتيجة أو من نكسه حدثت بحياته مثل الفشل فى اختبار أو حب وتجد هذا الإنسان بدا فى الانعزال والنوم كثيرا والابتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التى تزيد الأمور سوءا.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتى:

● تجنب الشكوى الدائمة ألانها تحسسك بان بالفعل هناك مشكله كبيرة.

● تذكر آن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس أنت من يتعرض لهذا الكم من المشاكل فى الحياة.

● يجب عليك عند حدوث فشل فى شى أو تأزم نفسى آن تحاول الخروج من هذه الحالة تماما عن طريق مصاحبة بعض الأصدقاء المرحين اللذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبى فى حياتك بصوره غير مباشرة.

● لا تتطلع إلى شى صعب عليك مره واحده بمعنى كيف أكون متخرجا حديثا وأتطلع لان أتعين براتب كبير.

- لا تضع لنفسك خطط كبيره عليك ثم تفشل فيها بل ضع خطط محكمه وعليك وضع كافة الاحتمالات فى ذهنك.

● افهم آن كل ما تفعله محسوب عليك لا يوجد شى عبثا، اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أى شى يمر مرور الكرام فى حياتك إلا بعد آن تستفيد منه.

صفات العقل الواعى واللا واعى

العقل الواعى:

● يعى ما يحدث الآن.

● تركيزه محدود.

● يقوم ببرمجة العقل الباطن.

● منطقى ومحلل.

● مفكر.

● ممكن آن يتغير إلى الأحسن إذا اقتنع وبالتالى يغير العقل الباطن للأحسن.

● ممكن آن يعطى معلومات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

العقل الباطن (اللاواعى):

● يخزن الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك.

● محرك العواطف والمشاعر.

- ينظم جميع ذكرياتك.
- يحرك الجسم.
- يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التى يتعلمها من الآخرين.
- يصنع العادات ويحتاج من ٦ إلى ٢٠ حتى تكون العادة ثابتة.
- يأخذ كل شىء شخصى.
- يعمل ٢٤ ساعة.
- يصبح انشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه اكثر.
- يستجيب لتأكيدات ايجابيه قويه كلما قلت أنا راض عن نفسى وأنا فى روح معنوية رائعة يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

العقل الواعى والعقل اللاواعى فهل يوجد للإنسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا آن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم يهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن.

الوظائف الرئيسية للعقل الباطن:

- تخزين المعلومات والذكريات:
- هو معقل المشاعر والعواطف
- هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة

- وهو مستودع للمهارات
- هو الذى يتحكم فى الطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.

التأثير غير المبرمج فى العقل الباطنة: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات فنجد إبداع الشخص وإنتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض.

الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمى لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ فى قومه.

الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينيه أو سياسيه أو علميه وليس من الضرورى آن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل عن قد يكون عن طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول آن يقلده فى كل أفعاله معتبرا انه القدوة.

العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه فى عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنسانى مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

"عليكم آن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهى الأفكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم."

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن

طريقه سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى وتتحقق هذه الطريقة على اكمل وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم عليكم آن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه وسيتحقق سريعا سوف أعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة أصيبت بالاحتقان فى الحلق وكحة، أعلنت بثبات وتكرار فى نفسها آن الاحتقان يزول ألان إننى أتخلص من الاحتقان وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

العلم واداء الصلاة والصدقه: الدين هو طريقك ومنهاجك والعلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لفكرتك

إذا كان عليك آن تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشىء،وإذا لم يكن يوجد من البداية صوره ذهنية فى العقل فانه لا يستطيع آن ينتقل، هذا التأمل يجب آن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شىء مؤكد لرغبتك.

طريقة التخيل: آن اسهل واوضح طريقه لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى آن تتخيلوا هذه الفكرة وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى) إذا كنتم مؤمنين

بالصورة الذهنية فى عقلكم، إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم بالاسترخاء والتنفس البطىء ثم التخيل.

طريقة الشكر: قال الله تعالى: ﴿وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون﴾ ﴿ولئن شكرتم لأزيدنكم﴾، ﴿إن الله ذو فضل على الناس ولكن أكثرهم لا يشكرون﴾.

علينا آن نشكر الله فبالشكر تدوم النعم والقلب الشاكر دائما قريب إلى الله فعندما يأتى الإنسان مرض ما ومن خلال تكراره (شكرا لك يارب) مرات ومرات سيصل عقله وقلبه إلى نقطة الرضى، ليس فى المرض وحده يشكر الإنسان ربه وانما فى جميع الأوقات ليتسلل الرضى إلى قلبه فيشعر بالسعادة اشكروا الله فى جميع الأوقات وجربوا آن لا تفارقكم (شكرا لك يارب على نعمك على) وصدقونى ستشعرون بالراحة والرضى.

طريقة النوم: افترض انك تريد التخلص من عاده مدمره (كالتدخين مثلا) اتخذ وضعا مريحا واسترخ بجسدك وابق ساكنا وادخل فى حالة نعاس وأنت فى هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مره الشىء الذى ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من ٥ إلى ١٠ دقائق صباحا ومساء وبهذه الطريقة فانك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء بإذن الله.

الطريقة الجدلية (النقاشيه): الطريقة الجدلية تكمن فى المنطق الروحى حيث انك تقنع المريض ونفسك آن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبيه تسكن عقله الباطن، اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع

المريض بها :وهى آن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذى اتخذ شكلا ما فى جسده وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى أسباب خارجية يظهر على السطح فى شكل مرض والذى يمكن آن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ وتبين للمريض آن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته ومن هنا فانه يعرف كيف يشفى الجسد.

- كن مهندسا لعقلك واستخدم طرقا مجربة
- تستطيع آن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التى تعتقدها
- آن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمه وعقلك الباطن سوف يحقق أى صوره.
- تذكر آن القلب الشاكر يكون دائما قريبا فى آن ينال ثروات الدنيا.
- ولد موجات الكترونيه من الانسجام والصحة والسكينه من خلال التفكير فى حب الله وعظمته.
- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفى الواقع.

"تستطيع آن تحقق فى حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة عقلك الباطن واخراجها من مكمنها انك لست فى حاجه لامتلاك هذه القوه فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى آن تتعلم كيف تستخدمها".

استثمار العقل الباطن:

بقدرة من الله عزّ وجل.. جعل لكل انسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه..

ما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفاده منه؟

ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه ووثقته فيها أو العكس هو فى الواقع تخاطب داخلى يقوم الشخص باقناع نفسه بذلك فتبدر فى تصرفاته نتيجةً لذلك..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً فهى لا تقارن بالعقل الواعى، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا عصبى، أنا لا أستطيع ترك التدخين.. إلخ

أيضاً له دور كبير جداً فى تحديد حالتك النفسية اليومية.. لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو معبوساً.. فلقد قرأت فى احدى المقالات تجربة احد الأشخاص التى يقول فيها:

بأنه تعرف على شخص يُعجب الناس لأمره.. فلقد كان دائماً لديه رداً ايجابياً لأسئلتك.. وكان القدوة لموظفيه فكان يحثهم دائماً ويحمسهم..

فى احدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟

فلماذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

تعتمد مدى ايجابية أفعال الانسان أو سلبيتها على المصادر التى ساهمت فى برمجة عقله، فكل ما هو حولنا قد ساهم فى ذلك كالوالدين، المدرسة، محيط العمل، الأصدقاء، الاعلام والأهم هو برمجة الانسان لنفسه..

فما هى القواعد الأساسية فى برمجة الذات ومميزات الرسالة طبقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم الفقى فى كتابه «قوة التحكم فى الذات»:

حين تقرر تغيير صفة سلبية إلى أخرى ايجابية مرغوبة قم بتحديد ما تريد كأنك تحدد رسالتك التى سوف تقوم بارسالها إلى عقلك وبرمجتها، يجب أن تكون واضحة وايجابية وتدل على الوقت الحالى كأن تقول أنا شجاع لا أن تقول سوف أكون شجاعاً، يجب أن يصاحب هذه الرسالة رغبة واحساس قوى من جهتك.. وأخيراً يجب تكرارها مراراً حتى يقوم العقل ببرمجتها..

ابتداء من اليوم الذى تبدأ فيه بهذه الخطه احذر من الكلمات سواء التى تقولها لنفسك أو للآخرين، وإذا ما حصل وأن لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها واستبدالها بأخرى ايجابية.

بلا شك أن كل شخص يتميز عن غيره بأهدافه، فالبعض يطمح إلى منزلة عالية فى حياته المهنيه والآخر يرضى بما لديه

والمستوى الذى وصله ولا يطمح للرقى، ولكن تبقى هذه الأهداف المختلفه تنصّبُ من نفس المنبع الرئيسى..

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالى:

١- الأهداف الشخصية.

٢- الأهداف العائلية.

٣- الأهداف الصحية.

٤- الأهداف التعليمية.

٥- الأهداف الاجتماعية.

٦- الأهداف المهنية.

٧- هدف اكتساب المهارات والتجارب.

٨- الأهداف الثقافية.

٩- الأهداف المالية.

١٠- الأهداف الأخلاقية.

فقم بتحديد أهدافك واطمح لما هو أرقى، فبطموحك ورغبتك الشديده والخطة الايجابية سوف يكون لك ما تمنيت بإذن الله تعالى..

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً، راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذى تتمناه أن تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده.

ولكن فقط بتحديد رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة.. وطبعاً أولا وأخيرا كل شيء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق..

فقم ببرمجة هذا العقل الباطنى يومياً بهدفك فى الحياة ورغبتك فى النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة نفسياً جسدياً وفكرياً.

قوانين العقل اللاواعى:

أولا: قوانين نشاطات العقل اللاواعى:

والذى يعنى أن أى شيء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثانى...

ثانيا: قانون التفكير المتساوى:

والذى يعنى أن الأشياء التى تفكر بها والتى سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذى يوصلك للقانون الثالث..

ثالثا: قانون الإنجذاب:

والذى يعنى أن أى شيء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن

نفس النوع، أى أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشىء ايجابى فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشىء سلبى، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت فى شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجىء بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات:

والذى يعنى أن عالمك الدخلى هو الذى يؤثر على العالم الخارجى، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجى يؤكد له ما يفكر به وكذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الانعكاس:

والذى يعنى أن العالم الخارجى عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلى، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر فى نفسك وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: (ما تركز عليه تحصل عليه)

والذى يعنى أن أى شىء تركز عليه سوف يؤثر فى حكمك على الأشياء وبالتالى على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن ركزت

مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية وسيكون حكمك على هذا الشىء سلبى، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أى أن بإمكانك أن تركز على أى شىء سواء كان إيجابيا أو سلبا،و هذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعا: قانون التوقع:

والذى يقول أن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث فى عالمك الخارجى، وهو من أقوى القوانين،لأن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوى على طاقة والتى ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل فى الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة وهكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل فى حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن..

ثامنا: قانون الإعتقاد:

و الذى يقول أن أى شىء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج فى مكان عميق جدا فى العقل اللاواعى، كمن لديه اعتقاد بانه أتعس إنسان فى العالم، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكى ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا

الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسى الذى أوصلك لهذا الإعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقاادت الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أنى خجول أو أنى غير محظوظ أو أنى فاشل أو.. أو.. أو، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا..

تاسعا: قانون التراكم:

و الذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر فى اليوم التالى.

فيتراكم هذا الشىء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذى يليه..

عاشرا: قانون العادات:

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذى تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادى عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأى سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أى أن النتيجة لا

يمكن أن تتغير إلا إذاتغير السبب، ونذكر هنا مقولة }من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التى أوجدت هذه المشكلة {، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا ولن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب..

الثانى عشر: قانون الإستبدال:

فمن أجل أن أغير أى قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون، حيث بامكانك أن تاخذ أى قانون من هذه القوانين وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابى، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبى هل تدر ى مالذى فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالى عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذى جعلته يتصرف بهذه الطريقة..

لذا علينا الأنتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعى لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعى لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك بالبدأ ومن اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبى قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابى..

قال فرنك أوتلو:

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال

راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع

راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

و تذكر أخيرا المبدأ الذى يقول: (حياتى من صنع أفكارى، وإنك أنت الذى تحدد الطريقة التى تريد أن تعيش بها).

■ ■ ■

الثروة الدفينة داخلك

هل تعلمون اعزائى ان فى باطن كل منكم منجم ذهب؟

نعم هناك منجم ذهب فى باطنكم تستطيعون من خلاله استخلاص كل شى ترغبون فيه، فمهما كان الشىء الذى تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجه من هذا المنجم، هذا المنجم هو عقلكم الباطن.

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها حوالى عشر مرات من وزنها، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة؟

بالتأكيد لا، هذا يشبه نوعين من الأشخاص أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة فى نفسه ويعلم انه ما ولد إلا كى ينجح ويحقق الفوز، أما الأخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، يملؤه الخوف وتسنح الفرص العديدة أمام عينه فلا يستغلها ويقول لنفسه سأفشل، سأفقد أموالى، لن أحقق أحلامى وهكذا.

إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الانجازات فى حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضى قدماً، وسيبقى فى مكانه ولن يتقدم، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحا أو بالأحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن فى تحقيق المعجزات.

إذا أعزائى عليكم أن تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتنطلقوا نحو النجاح بكل إيمان وثقة.

عليكم اكتشاف القوة العجيبة الموجودة فى عقلكم الباطن التى تحقق المعجزات، تستطيعون ان تحققوا فى حياتكم المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن واخراجها من مكمنها

انكم لستم فى حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا، ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها، لتطبقونها فى جميع جوانب حياتكم.

ما هو هذا العقل الباطن؟!!

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، عليكم ان تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها، فانتم من يقوم ببذر البذور وهى الافكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد.

واذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم، واذا كنتم تبذرون الكره والشر فى عقلكم الباطن فانكم ستحصدون الفساد فى جسمكم وحياتكم.

اذا اعزائى من اليوم لا بل من الان ابدؤوا فى زرع افكار السلام والسعادة والرضا والسلوك الصحيح، واستمروا فى بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة فى حديقة عقلكم الباطن وسوف

تحصدون محصولا رائعا، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التى ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة.

اذا من المهم ان تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكى يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط، فعندما تكون الافكار التى اودعتموها فى عقلكم الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فان القوى العجيبة الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب وتتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة.

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعى وعقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها.

صحيح اننا لا نستطيع تغير الظروف المحيطة بنا او العالم الخارجى ولكن نستطيع ان نغير أفكارنا وما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف والاحوال

قد يسألنى احدكم: ذكرت العقل الواعى والعقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة تفصلها والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن، فى المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل الواعى والعقل الباطن.

النجاح الذى يحققه الاشخاص باستخدام عقولهم الباطنة.

كان هناك شاب فى مقتبل العمر يعمل فى احدى الشركات

الكبيرة، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسؤول ان يلقى خطابا فى ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها وانتاجاتها وما إلى غير ذلك.

فلما حان ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة، وقد تصبب وجهه عرقا وشعر بالخجل لانه على وشك ان يلقى خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف والرعب.

وقال: (ان الجمهور سوف يسخر منى، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ قائلا (نقطة الضعف فى داخلى تريد القضاء على نقطة القوة عندى) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا (اخرجى من هنا).

ويقصد بنقطة القوة هى القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدى (اخرجى اخرجى نقطة القوة على وشك ان تنطلق).

هنا استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقى خطابه، وفرح مرؤوسه بخطابه.

اذا اعزائى عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكاركم، وعندما يكون عقلكم الواعى (هوالعقل الظاهرى المتصل بالعالم الخرجى ويكتسب منه المعرفة) مليئا بالخوف والقلق

والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة فى عقلكم الباطن

فعندما يحدث ذلك عليكم ان تتكلموا بحزم واحساس عميق بالمسؤالية إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة فى عقلكم الباطن.

وتقولوا: (إهدأ، لا تتحرك، إننى مسيطر على الوضع يجب ان تطيعنى، انت خاضع لقيادتى، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه).

أنه امر مذهل ان تلاحظوا كيف تستطيعون التحدث بشكل رسمى وباقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخفية لكى تجلبوا الهدوء والانسجام والسلام لعقلكم.

إن العقل يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف على مقدمتها، فهو يوجه السفينة ويصدر الاوامر إلى طاقم السفينة فى غرفة المحركات والاخرين الذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الاخرى..الخ، فالرجال فى غرفة المحركات لا يعرفون اين يتجهون فهم يتبعون الاوامر فقط، فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر الربان تعليمات خاطئة.

فيكون هو المسؤول عن ذلك فهو الذى يصدر الاوامر التى يتم تنفيذها بطريقة آلية، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد فى تعليماته فهم ببساطة ينفذونها.

هذا يشبه عقلكم، فعقلكم الواعى هو الربان والقائد لسفينتكم التى تمثل جسمكم وبيئتكم، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التى تصدر من عقلكم الواعى ويقبلها كحقيقة.

فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره وسيمضى طوال حياته فاشلا.

هناك مثال آخر بسيط: عندما تقول امرأة ما: (استيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا تناولت قهوة فى الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينبهها ويقول لها «الرئيس (عقلك الواعى) يريدك ان تظلى مستيقظة هذه الليلة» إذا هى التى ادخلت هذه الافكار والمعتقدات فى عقلها.

اعزائى ان عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادى فى داخلكم.

اعزائى هذه امثلة حقيقة من ارض الواقع، وليس من الخيال، وفعلا حدثت معى تجربة ثبتت صحة هذا الكلام، سأخبركم بها.

فى احدى المرات قدمت على تخصص الخدمة الاجتماعية وهذا التخصص يحتاج لمقابلة شخصية وهى تحدد مصيرى اما القبول او الرفض من قبل الجامعه.

مرت الايام وحان موعد المقابلة، كنت خائفة إلى درجة بأن وجهى اصبح احمرا، وصوتى يتخلله الخوف، وقبلها سمعت ان فلانة رفضوها وفلانة تم رفضها وفلانة حولت لتخصص آخر بس رفضها وتم قبول ٤٠ طالب وطالبة فقط من ١٢٠ فى العام

السابق،(كنت اقول لنفسى لن يقبلونى هل سيتركون ١٠٠ طالب وطالبة ويقبلونى انا؟ اضافة إلى ان هناك طلبة لديهم واسطات واما انا فليس لدى احد) فجأة توقفت وكأن احدا نبهنى، قلت لدى رب العباد انه لا احتاج للبشر، فتوكلى على الله وحده، هنا تذكرت قول الله عزو وجل (ومن يتوكل على الله فهو حسبه).

قلت بحزم سأنجح فى هذه المقابلة بإذن الله، وسأساعد الناس وسأحقق حلمى الكبير ثم قالت يا رب ساعدنى، والله احسست بالشجاعة والقوة والثقة، وفعلا دخلت غرفة المقابلة لم اكن خائفة بل واثقة من نفسى واجاباتى، بعدها بفترة وجدت اسمى ضمن المقبولين فى هذا التخصص.

من هنا اكتشف كنز الثروة الذى بداخلى، دعائى تغلغل إلى قلبى وثقتى وثباتى توغلا إلى داخل عقلى الباطن، استجاب عقلى الباطن لحديثى، وهذا كله بفضل الله عز وجل.

تمرين بسيط

اعزائى جربوا هذا التمرين، قبل ان تناموا قولوا وكرروا هذه العبارة عدة مرات باقتناع، اى انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع فعل ذلك:

اريد الاستيقاظ فى الساعة....... «حددوا الوقت» وسيوقظكم فى هذا الوقت الذى حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى ينجح التمرين).

طريقة عمل عقلكم الباطن:

هناك مستويان لعلقكم المستوى الواعى والمستوى اللاواعى (العقل الباطن)، فأنتم تفكرون بعقلكم الواعى (او اى شىء تفكرون فيه باعتياد)، فهذا التفكير المعتاد يغرق فى عقلكم الباطن الذى يبدع طبقا لطبيعة أفكاركم. ان عقلكم الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والابداع.

فاذا فكرتم فى الخير، سوف يتدفق الخير فى عقلكم الباطن، واذا فكرتم فى الشر سوف يتدفق الشر فى عقلكم الباطن، اذا هذه هى طريقة عمل عقلكم الباطن.

وهناك حقيقة عليكم ان تعرفوها وهى أن عقلكم الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على حد المساواة.

فمثلما قلنا، عندما يكون تفكيركم المعتاد بطريقة سلبية فإنه يكون السبب وراء فشلكم واحباطكم وتعاستكم، ومن ناحية آخرى اذا كان تفكيركم المعتاد بطريقة ايجابية بناءة، فإنكم ستتمتعون بالصحة الجيد والنجاح والرفاهية وتحققون سعادتكم

هل تعلمون ماهو قانون عقلكم؟

قانون عقلكم هو انكم ستحصلون على استجابة او رد فعل من عقلكم الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التى تحتفظون بها فى عقلكم الواعى.

إذ يتقبل عقلكم الباطن ما يطبع بداخله او يؤمن به عقلكم الواعى، انه لا يجادل عقلكم الواعى بل يطبق الأوامر على انها صحيحة وصادقة - حتى لو كانت عكس ذلك.

قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى.. جيرى لديك خيارين.. إما أن تكون فى مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول.. فمن سيختار الثانى إذا كان الخيار بيده..

واضاف.. عندما يحدث ما هو سىء.. إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف.. فيختار الخيار الثانى بلا شك..

وأخيراً.. فى كل مرة يأتى إليه شخص يشتكى إليه.. إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابى من الحياة.. فسيكون الخيار الثانى أولى..

فالحياة هى عبارة عن خيارات.. إما أن تختار أن تكون فى مزاج جيد أو سىء.. واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحيانا البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح.. لماذا؟

لأنهم قد تمسكوا بفكرة انهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل..

ويشير علماء واطباء النفس إلى ان الافكار عندما تنتقل إلى عقلكم الباطن فانها تحدث انطباعات من خلايا المخ، وبمجرد ان يتقبل عقلكم الباطن اية فكرة فانه يبدأ فى الشروع فورا فى وضعها موضع التنفيذ، ويعمل عقلكم الباطن من خلال ربط الافكار

باستخدام كل معرفة اكتسبتموها فى مراحل حياتكم لتحقيق الغرض المنشود، ويعتمد عقلكم الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة فى داخلكم، وفى بعض الاحيان يظهر عقلكم أنه قادر على التوصل لحل فورى لمشاكلكم، ولكن فى اوقات آخرى قد يأخذ الامر أياما واسابيع او أكثر من ذلك، فاساليبه تفوق الحصر.

عرفنا العقل الباطن والعقل الواعى بصورة سريعة، ولكن الان سنعرفهما بتعمق اكثر.

●● العقل الواعى يقال عنه احيانا بأنه العقل الظاهرى، اى انه يتعامل مع الاشياء الظاهرية والخارجية، ويكتسب الادراك والمعرفة للعالم الظاهر، حيث يتعلم عقلكم الواعى من خلال الملاحظة والتجربة والتعليم، ووسائل هذا العقل فى الملاحظة هى الحواس الخمسة، اى ان عقلكم الواعى موجه فى اتصالكم بالبيئة المحيطة بكم (البيئة الخارجية)، وان اعظم وظيفة لعقلكم الواعى هو التفكير.

فمثلا لنفترض ان كل منكم ذهب إلى مكان محبب حيث الطبيعة الخلابة، والمناظر الجميلة، والانهار الجارية وما إلى غير ذلك، ستستنتجون ان هذا المكان جميل بناء على ملاحظتكم لهذه المناظر والحدائق والانهار فهذا ما توصل إليه عقلكم الواعى (الظاهرى).

أما عقلكم اللاواعى او الباطن والذى يسمى ايضا بالعقل الغير ظاهرى، يفهم عن طريق الحدس او البديهة، وهو مركز

للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة كما تم توضيحه سابقا، ويمتلك عقلكم الباطن القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر وهو ما يطلق عليه الاستبصار او حدة الادراك.

فالعقل الباطن هو الذكاء الذى يظهر عندما يكون العقل الواعى فى حالة نعاس او نوم او هدوء.

فى المحاضرات السابقة عرفنا قانون العقل الباطن وهو ان عقلكم الباطن لا يجرى المقارنات، ولا يستخدم المنطق ولا يعتقد فى الاشياء خارج نطاق ذاتيتها.

ايضا هناك قانون آخر للعقل الباطن سنضيفه اليوم وهو ان عقلكم الباطن مذعن للايحاء أى سهل الانقياد.

قد يتسائل احد منكم: ما هو الايحاء؟

الايحاء هو عمل او سلوك يستهدف وضع شىء ما فى ذهن وعقل احد الاشخاص وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التى اوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ.. عندما اتحدث عن الايحاء أكثر سيسهل عليكم فهمه

■ القوة الرهيبة الكامنة فى الايحاء:

إليكم هذا المثال الذى يوضح القوة الرهيبة للايحاء، لنفترض ان احد طاقم سفينة اقترب من احد ركاب سفينة يبدو عليه القلق والهلع، وقال له (انك تبدو مريضا، ان وجهك يبدو عليه الشحوب، اننى اشعر بأنك ستصاب بمرض دوار البحر، دعنى اساعدك فى الوصول إلى كبينتك) سيتحول لون وجه الراكب إلى الاصفر، فهل

تعلمون لماذا؟

لان ايحائه للراكب بأنه سيصاب بمرض دوار البحر ارتبط بمخاوف الراكب ذاته وهواجسه، وقد قبل الراكب مساعدته له للوصول إلى كبينته وبالتالى اصبح ايحائه له أمرا واقعياً.

ولكن تختلف ردود الفعل تجاه نفس الايحاء..

فى الواقع ان الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الايحاء بسبب حالة العقل الباطن او معتقداته، فلنفترض ان احد طاقم السفينة ذهب إلى راكب آخر وقال له(انك تبدو مريضا جدا، الا تشعر بأنك مريض انت تبدو لى أنك ستصاب بدوار البحر) وهنا اما ان يسخر من دعابته او لا يهتم بحديثه، اذاً احائه للراكب بمرض دوار البحر لم يجد آذاناً صاغية من جانبه لان ايحائه هذا ارتبط فى ذهنه بالمناعة ضد هذا المرض وبالتالى لا يسبب هذا الايحاء أى خوف أو قلق ولكنه يحقق الثقة بالنفس.

اذا كل انسان لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه، ولديه معتقداته وآراؤه، وهذه الافتراضات الداخلية هى التى تحكم وتدير حياتنا، وهذا الايحاء او الافتراض لا يمتلك القوة فى حد ذاته إلا فى حالة قبولكم له عقليا، وهذا يؤدى إلى تدفق قوى عقلكم الباطن بطريقة مكبلة بالقيود، ووفقا لطبيعة الافتراض أو الايحاء.

القوة البناءة والهادمة للايحاء

كثير ما نصادف فى حياتنا ايحاءات من قبل الاخرين وهذه

الايحاءات تسمى بالايحاءات المتغايرة اى الايحاءات التى تأتى من شخص آخر، وقد تكون بناءة وقد تكون هادمة.

فقد يستخدم البعض الايحاء فى التدريب على الضبط والسيطرة على النفس، ولكنه للاسف يستغل فى قيادة الاخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة عليها.

واذا استخدم فى شكله البناء يعطى شيئا رائعاً، بينما اذا استخدم فى شكله السلبى والهدام يصبح من اكثر العوامل الهدامة لانماط استجابة العقل وينتج عن هذا الجانب السلبى للايحاء انماط من البؤس والفشل والمعاناة والمرض.

فكثيرا منا، فى مراحل حياته قابل ايحاءات سلبية من قبل الاخرين او من قبل انفسنا قد نقبلها بدون وعى ومن هذه الايحاءات (انت لا تستطيع) (إنك لن تبلغ او تصل إلى اى شىء) (انك سوف تفشل) (ما الفائدة لا احد يهتم) (ان الامور تزداد سوءا) (انك لن تستطيع ان تحقق النجاح) (ستصبح قريبا مفلساً).

ان هذه الايحاءات تهدم الانسان وتحطمه فاحذروا اعزائى، لا تطلقوا هذه العبارات على انفسكم، فكل انسان لديه قوة وطاقة وموهبة سيتطيع ان يصل إلى ما يريد، ويمكنكم رفض الايحاءات السلبية التى يطلقها الاخرين اتجاهكم، فانتم لستم مضطرين بأن تتأثروا بايحاءات هدامة من الغير.

انظروا حولكم اعزائى ستجدون ان الاصدقاء والاقارب والاخوة كل منهم يسهم فى حملة من الايحاءات السلبية، وسوف

تجدون الاكثير من هذه الايحاءات غرضها ان تجعلكم تفكرون وتشعرون وتتصرفون مثلما يريد الاخرون وبالوسائل التى تحقق مصلحتهم وللاسف، فلا تسمحوا لهذه الايحاءات بهدمكم.

سأحكى لكم قصة...

عندما كنت فى الثالثة عشرة من العمر، كانت لدى مدرسة لا تحب احدا، دائما تحبط الاخرين، الكل كان يجتنبها، فى كل مرة عندما اشارك معها فى الفصل واجيب على اسألتها التعجيزية كنت اشعر بالنصر.

ولكنها بدل ان تشجعنى كانت تحبطى، كانت تقول لى كثيرا من الكلمات السلبية (هل تعتقدين انك صنعت صاروخا؟ هذا سؤال سهل) (لن تستطيعى الاجابة على السؤال لانك فاشلة) وعبارات أخرى هادمة، رغم انى كنت متفوقة.

بعد فترة اصبت بالاحباط وتدنى مستواى الدراسى، لانى سمحت لهذه الايحاءات بدخولها لعقلى الباطن، ولكن انقذتنى مدرسة رائعة، الكل يحبها ويشهد باخلاقها العالية وحبها للاخرين، وكانت تقول لى دائما (انك رائعة) (انا متيقنة بنجاحك) (لديك مواهب لا يملكها الكثيرين فاستغليها) ومن هذه العبارات التى اعادت ثقتى بنفسى وعدت مرة آخرى من المتفوقات فجازاها الله خيرا مدرستى الفاضلة التى لن انسى صنيعها ابدا. اذاً هنا طرد عقلى الباطن العبارات السلبية واستبدلها بالعبارات الايجابية.

كم هو جميل ان نساعد انسان فى اعادة بناء نفسه واعادة

الثقة إليها، بدل من هدمه، فلماذا لا نبدأ نحن اولا فى انفسنا لنشعر بالسلام والسعادة ثم ننشر هذه السعادة فى الاخرين.

قدرة عقلكم الباطن على المعجزات:

عليكم ان تدركوا ان عقلكم الباطن وعقلكم الواعى يتفاعلان ويتداخلان بين بعضهما البعض ويعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام ومع الوقت سوف تحصلون على السعادة والسلام والبهجة ولن يكون هناك مرض او اضطراب عندما يعمل عقلكم الباطن والواعى بانسجام وهدوء، فلذلك اجعلوا افكاركم بناءة، ايجابية، صادقة لتحققوا هذا الهدوء والانسجام.

ان عقلكم الباطن يسيطر على كل الوظائف الحيوية فى جسمكم، فمثلا عندما يحدث اضطراب ذهنى (قلق، خوف، ضيق،...الخ) فان دقات القلب قد تتسارع، الجلد قد يفرز كميات من العرق، الرئتان قد يصعب عليها التنفس وهكذا، وافضل اجراء لمواجهة ذلك هو الاسترخاء والتحدث لعقلكم الباطن واخباره يضطلع بسؤولية التنظيم بطريقة هادئة بها انسجام وفى تلك الحالة ستجدون ان جميع وظائف جسمكم تعود لطبيعتها، تأكدوا إنكم تتحدثون لعقلكم الباطن بصيغة المسؤول وبالاقناع وسوف يستجيب لاوامركم.

هل تعلمون ان كل منكم لدى عقله الباطن قوة شفاء، ولكن يحتاج لاطلاق كوامن هذه القوة ليحقق النتيجة التى يريدها، فالشفاء الذاتى يظل أكبر دليل على قوة الشفاء لدى العقل الباطن.

سأذكر لكم قصة حدثت بمنطقة لوردز الفرنسية، وهى حالة امرأة اسمها بييرى، هذه المرأة اصيبت بالعمى ضمرت الاعصاب البصرية وأصبحت عديمة الجدوى، ذكرت احدى المجلات الفرنسية عن هذا الموضوع (فقالت) استطاعت تلك السيدة التى اصيب العصب البصرى لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصرى عمله وفائدته كما اقر بذلك العديد من الاطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال اعادة فحص عين السيدة وجد ان آلية الرؤية إليها عادت إلى طبيعتها بعد ان كانت لا ترى فيهما.

وعرف ان السيدة بييرى كان لديها الثقة العظيمة بنفسها وقوة عقلها الباطن ووأمتلأ قلبها بالايمان انها ستشفى ووفقا لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق سراح جميع قوى الشفاء الكامنة فى داخلها.

وهنا علينا ان نعرف ما هو مبدأ الشفاء؟

ان عملية الشفاء تتم بقوة الايمان والثقة التامة بقدرة هذا العقل الباطن، اذاً عملية الشفاء التى تمثل المعجزات ترجع للايمان الصادق والثقة التى تعمل فى عقلكم الباطن وتطلق العنوان لقوة الشفاء.

ويمكن ايضا استخدام عقلك الباطن فى مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) وهذا ما يسمى بالعلاج الغائب اللاموجود.

إليكم هذه الحادثة والتى حدثت معى شخصياً (توضح لكم

كيفية استخدام عقلكم الباطن فى شفاء الاخرين) فى احدى المرات حدث لصديقتى حادث قوى أدى إلى اصابتها بشلل نصفى وقال الاطباء ستكون هكذا بقية حياتها، (وقتها كنت قد قرأت عن قدرة عقلى الباطن فى شفاء الاخرين) كان الجميع يدعو لها بالشفاء، ثم اتفقت مع مجموعة من الصديقات ان نستخدم قوة عقولنا الباطنة فى ارسال افكارنا الايجابية إليها لعلنا ننجح فى هذه التجربة، وفعلا فى كل يوم كنا ندعو لها فى كل وقت وخصوصا فى سجودنا ونفكر بأنها ستمشى من جديد، وانها ستشفى بإذن الله، لم نحزن حتى لا نرسل هذه الافكار السلبية إليها فنفشل فى استخدام عقلنا الباطن، وبعد شهر حدث شى لم يتوقعه الجميع، مشت ثلاث خطوات، وبعد ثلاثة اشهر شفيت وبدأت تمشى وها هى بيننا اليوم تمشى بعد ان كانت مقعدة.

تعلموا استخدام عقلكم الباطن فى مساعدة شفاء الاخرين (بإذن الله) فالشفاء بيد الله وحده ولكن هناك طاقات فى الانسان امده الله بها ليستغلها.. عندما تدعون لمريض وتفكرون به عليكم تهدئوا وبعدها ابعثوا بأفكاركم الايجابية عن الصحة والحيوية فى عقلكم الباطن إلى العقل الباطن لمرضاكم.

عندما افكر فى قدرة هذا العقل الباطن وفى الانسان وما اعطاه الله من قدرات ازيد ايماناً، وتسبيحاً لله عز وجل، فسبحان الله جلت قدرته، لو كل شخص منا عرف ذاته وما اعطاه الله من نعم لما ترك اليأس والحزن يتخلخل داخله.

لقد دمجت نقطتين مع بعضهما البعض فى المحاضرة السابقة

وهما قدرة عقلكم الباطن على المعجزات ودور العقل فى الشفاء، والان سنبدأ بنقطة جديدة.

طرق عملية فى الشفاء عن طريق العقل الباطن:

إن عقلكم لديه طريقة فى ادارة وسيطرة وتوجيه حياتكم، مثل المهندس الذى لديه طريقة لبناء بيت او جسر، عليكم ان تدركوا ان تلك الطرق والوسائل هى امور اولية اساسية.

فهناك طرق ووسائل تتحقق من آخلال آمالكم ورغباتكم، واذا تحققت فهناك وسيلة قد استخدمت لتحقيقها، وهذه الوسيلة المستخدمة هى وسيلة علمية.

سوف اتحدث عن طرق علمية تنمى وتغذى حياتكم، ويمكنك استخدامها للوصول إلى النتيجة المطلوبة.

١ - طريقة سريعة لتلقيح عقلكم الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى، وتتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم.

عليكم ان تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه، وسيتحقق سريعاً، سأعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة.

كان هناك فتاة اصيبت باحتقان فى الحلق وكحة، واعلنت بثبات وتكرار فى نفسها وقالت (الاحتقان يزول الان، اننى اتخلص من الاحتقان) وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

هذه الطريقة جربتها شخصيا أكثر من مرة وفعلا نتائجها سريعة ورائعة، اعزائى استخدمواهذه الطريقة فهى حقاً فعالة.

ملاحظة: سأذكر كل طريقة على حدى حتى تفهموا كل طريقة بشكل جيد، وتطبقونها.

٢- طريقة التخيل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى ان تتخيلوا هذه الفكرة، وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا، وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى)، إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم.

هذه الطريقة فى التفكير تشكل انطباعات فى عقلكم وهذه الانطباعات تظهر للعيان كحقائق وخبرات فى حياتكم..

سأذكر لكم مثال بسيط على هذه الطريقة من تجاربى الشخصية

فترة من الفترات كنت طريحة الفراش لمدة عشرة ايام بسبب برودة الجو وتغيره، لم اكن استطيع النهوض من السرير. فقررت انى انهض واسير وامارس حياتى اليومية وكأن ليس بى شىء، جلست مسترخة ثم تنفست ثلاث مرات بهدوء.

وتخيلت نفسى انى امشى فى ارجاء البيت، وفى حديقتنا، وذهبت إلى زيارة خالاتى والاهم من كل هذا لبست مريضة، وفعلا احسست بأن فكرة سيطرت على.

وبعد دقيقتين نهضت من السرير، فى البداية احسست بالتعب والارهاق وعدم قدرتى على المشى، ولكن عندما خرجت من غرفتى كنت اقول لنفسى (خرجت من غرفتى اذا استطيع المتابعة) (لست مريضة) ومن هذه العبارات كنت احاول تطبيق الفكرة التى فى عقلى، وفعلا تمشيت فى البداية فى ارجاء البيت ثم خرجت للحديقة قليلا.

بعدها ذهبت اصلى ركعتين شكر لله على نعمة الصحة والعافية ونعمه الكثيرة، وبعد ساعة انخفضت درجة حرارة جسمى واصبحت بالمعدل الطبيعى، وبعد خمس ساعات ذهبت لزيارة احدى خالاتى القريبات من منزلنا لمدة ربع ساعة، ثم رجعت للمنزل. وبعد نصف ساعة خف الاحتقان.

وفى اليوم التالى شعرت بقليل من الارهاق ولكنى بأفضل حال، فتناسيت المرض ومارست حياتى اليومية وفى اليوم الذى بعده كنت بكامل نشاطى، وكأنى لم اصاب بالمرض فى الفترة السابقة.

اذاً اعزائى، اذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم ان تهدئوا من سرعة عقلكم الواعى لكى يتيح لكم إمكانية تقديم افكاركم إلى عقلكم الباطن عن طريق الاسترخاء وتنفسكم ببطىء ثم التخيل، فبعدها ستطلقون سراح الصورة الكامنة التى تخيلتموها.

عقلكم الباطن يميل إلى الحياة:

إن عقلكم الباطن هو الذى يجعلكم تحققون الكثير من الامانى التى تحلمون بالوصول إليها، فهو يجعلكم تتقدمون، وتتفوقون،

وتصلون إلى اعلى الدرجات، وايضا كثير من الدوافع ومنها دافع الحب ودافع انقاذ حياة الاخرين يأتى من أعماق عقلكم الباطن.

كيف يتداخل الانسان مع مبدأ الانسجام الداخلى؟

ان الذين تأكدونه بعقلكم الواعى وتشعرون به كحقيقة، يعرض فى عقلكم وجسدكم وعلاقاتكم، لذا دائما أكدوا الخير وادخلوا فى سعادة الحياة.

ولكى تفكرون تفكير صحيح وعلمى يجب ان تعرفوا الحقيقة (التى تأكدونها فى عقلكم الواعى وتشعرون بها)، ولكى تعرفوا الحقيقة عليكم ان تكونوا منسجمين مع قوة عقلكم الباطن التى تتحرك دائما فى اتجاه الحياة.

وكل فكر او عمل لا يكون منسجما، سواء عن جهل او قصد سيؤدى إلى تنافر وخلاف فى جميع الانواع.

بمعنى ان الافكار التى يحاول ان يدخلها فى عقله الباطن تختلف عن الحقيقة التى يشعر بها الشخص فيحدث تناقض وبالتالى لن يعمل العقل الباطن بالشكل المطلوب.

سأحكى لكم قصة توضح حديثى السابق، كان هناك قرية، يعيش فيها الكثير من الفقراء، الكل يعيش فيها بشقاء وتعب، الكل يشعر بالحزن واليأس والملل، الا شخص واحد رغم فقره الشديد إلا انه أسعد شخص فى القرية،.

لم يعرفوا سبب سعادته رغم انه لا يملك شىء يسعده، فى يوم من الايام قرر مجموعة من اهالى القرية ان يكشفوا سر سعادته،

فأخبروه انهم سيزورونه فى المساء، فرحب بهم وبزيارتهم، وعند المساء استقبلهم بابتسامته المشرقة، فعندما دخلوا بيته صعقوا!! كان بيته خرابة، ابوابه الخشبية محطمة.

لا يوجد داخل المنزل سوى بطانية ووكأس وبعض الادوات التى لا تنفع، فعندها سألوه عن سبب سعادته وهو لا يملك شيئا. اجابهم: السعادة نابعة من داخل الانسان، اذا اردت السعادة ابحثوا عنها فى داخلكم!

كل انسان قوة رهيبة فى داخله الا انه لا يعرفها وبالتالى لا يحسن التصرف معها، وتعرف هذه القوة بـ "قوة العقل الباطن" الا ان استغلاله الامثل من شخص لآخر يختلف بين الناس مما يجعله عند البعض اكثر فاعلية بينما عند آخرين لا يعنى شيئا.

عندما نجول مع الدكتور: جوزيف ميرفى الذى ألف كتاب "قوة عقلك الباطن" والذى طبع منه اكثر من مليون نسخة وترجم الى عدة لغات عالمية فعندئذٍ ستكون صورة ما نتحدث عنه واضحة لمن يبحث عن هذه القوة.

ان التعرف على هذه القوة الخارقة التى تستطيع بفعل قوتها ان تكون المعجزة الفاعلة للعقل الباطن وان تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد.

وبتعلمك اياها تعرف كيف تستفيد من قوتك الداخلية، وسوف تخرج من باب سجن الخوف، لتدخل باب الحرية الرائعة.

البرمجة الإيجابية:

١- الناجحون يثقون دائما فى قدرتهم على النجاح.

٢- تجاهل الناس الذين يرددون دائما وأبدا كلمة مستحيل مستحيل.

٣- قدر ما تركز مجهودك فى موضوع ما تحقق النجاح المطلوب فيه.

٤- رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك فى الحياة.

٥- رؤيتك الإيجابية لنفسك تدفعك دائما للنجاح.

٦- فكر دائما فيما يسعدك وابتعد بفكرك دائما عما يقلقك.

٧- ما تخاف منه قد يحدث إذا استمررت فى التفكير فيه.

٨- لا تقارن نفسك بالآخرين وإذا كان من ذلك فلا تقارن نفسك بالفاشلين.

٩- لا تستمع إلى أى شخص يحاول أن يسبب لك إحباطات أو يقلل من طموحاتك.

١٠- اعرف نقاط ضعفك وحاول أن تتخلص منها. حاول أن تعرف مواطن قوتك وحافظ عليها.

١١- الثقة بالنفس طريق النجاح والنجاح يدعم الثقة بالنفس.

١٢- الخوف من أى محاولة جديدة طريق حتمى للفشل.

١٣- الناس الذين لا يخطئون أبدا هم الذين لا يتعلمون إطلاقا.

١٤- اجعل فشلك بداية جديدة لنجاحك.

١٥- محاولة النهوض من السقوط افضل من أن تداس بالأقدام وأنت راقد على الأرض.

١٦- أن تحاول أى محاولة جديدة وتخطىء لتتعلم افضل من عدم المحولة نهائيا وتدعى الحرص والنجاح فى حياتك.

١٧- اسأل نفسك مما تخاف وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا.

١٨- ليس السؤال كيف يراك الناس ولكن السؤال كيف أنت ترى نفسك.

١٩- لا تقاس السعادة بكثرة المال.

٢٠- مشكلتك ليس فى قلة ما تملك من مال ولكن مشكلتك فى قلة ما عندك من دوافع.

٢١- عندما تفهم معنى الحياة جيدا ستجد أنها هامة جدا بالنسبة لك.

٢٢- الشخص الحر هو الذى يقول لا للخطاء ونعم للصواب.

٢٣- إذا كان لديك مشكلة فإنها لن تحل إذا أنكرت وجودها.

٢٤- التقليل من قيمة الآخرين يتسبب فى تحطيم نفسك.

٢٥- إن لم تكن تعرف طريقك جيدا فلن تصل إلى نهايته.

٢٦- لا يدوم ربيع العمر ولكن نظارة القلب هى التى تدوم.

٢٧- فكر إيجابيا وكن متفائلا.

٢٨- لا يدوم جمال الشكل ولكن جمال الشخصية هو الذى يدوم.

٢٩- تذكر أن الشعور بالوحدة ناتج عن سوء العلاقة مع الآخرين وسوء العلاقة مع الآخرين ناتج عن سوء التفاهم معهم.

٣٠- غالبا لا نرى الأمور على حقيقتها ولكننا نراها كما ندركها نحن كن واقعيا وانظر إلى الأمور كما هى بلا تحيز.

■ ■ ■

غرائب من قلب العقل

أن عقلك لديه طريقة فى ادارة وسيطرة وتوجيه حياتك.يجب ان تتحرك هذه الامال والرغبات لتحقيق شيئاً ما فى حياتك.

طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبك كما هو مرسل من عقلك الواعى، وتتحقق هذه الطريقة على احسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير الحالم.

اعلم ان عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة. عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعدا.

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك:

أن أكثر الأنشطة الأساسية بعيدة الأثر فى حياتك هو ما تقوم ببنائه وتشييده فى عقلك خلال كل ساعة من أوقات يقظتك. ان حديثك النفسى الى عقلك حديث صامت وغير مرئى مع ذلك هو حقيقى.انك تقوم ببناء بيتك العقلى طوال الوقت.

وتعد فكرتك وتصورك العقلى برنامج عملك ولديك ساعة بساعة ولحظة بلحظة القدرة على بناء صحة متألقة ونجاح وسعادة

بواسطة الأفكار التى تعتمل فى عقلك والمعتقدات التى تقبلها والمشاهد التى تعيد الاستماع إليها فى الأستوديو الخفى فى عقلك الباطن.

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع فى البناء فى هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والانسجام والسعادة والخير فى اللحظة الحالية ومن خلال سعيك وراء هذه الأشياء وتشييدها.

فان عقلك الباطن سيتقبل برنامج عملك ويشرع فى تحقيق كل هذه الاشياء.

طريقة الفيلم السينمائى العقلى:

يقول الصينيون " الصورة تساوى الف كلمة " ويشدد وليم جيمس عالم النفس على ان الحقيقة هى ان العقل الباطن يحدث اى صورة التقطها العقل الواعى وساندتها الثقة.

عليك ان تسترخى وتخيل الصورة التى ترغبها وتصرف كما لو كان الانر واقعآ ومحسوسآ وسوف يأخذ الغقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الاحداث الجارية فى اعماق العقل.

ان الصورة العقلية الموجودة فى العقل وتدعمها الثقة سوف تحدث فى عالم الواقع.

كيفية التواصل مع العقل الباطن:

١- ينبغى قبل التواصل مع العقل الباطن تحديد الهدف بوضوح، ، وبساطة، وبصيغة الحاضر (كأن يكون الهدف زيادة الثقة بالنفس، إزالة شعور سلبى، زيادة الحماس لتحقيق هدف أو عمل

معين، الرغبة فى إنجاز عمل معين.. الخ) بمعنى عدم إدراج عبارة للمستقبل مثل (سأشعر بالراحة ولكن يقول بدأت أشعر بالراحة) فالأول للمستقبل والثانى للحاضر.

وكذلك عليه أن يحذر من استخدام أدوات النهى لأن العقل الباطن يرفض الضغط والقهر (فلا يقبل أن يبرمج مثلاً لاتستسلم للإحباطات) وأفضل منها أن يبرمج (أنا واثق من نفسى، أقاوم الإحباطات... الخ).

ولكن لا يعنى ذلك أنه يرفض كل الرسائل المبدوءة بالنهى، بدليل قبولنا للمنهيات الواردة فى القرآن والسنة لأنها لا تشعرنا بالضغط والقهر. ولكنه يرفض فقط ما يشعره بالضغط والقهر.

٢- يستحسن كتابة الهدف المراد برمجته فى العقل الباطن وكتابة أسباب قوية وعديدة تدفع الشخص لتحقيق ذلك الهدف.

٣- قراءة الهدف وأسبابه باستمرار حتى يألفها العقل الواعى ومن ثم ينقلها للعقل اللاواعى وبالتكرار يتم برمجته فى العقل اللاواعى.

٤- ويكون التواصل مع العقل الباطن بإحدى الطرق الآتية:

١- الاسترخاء التام باستخدام التنفس العميق المساعد على الاسترخاء (شهيق قصير من الأنف، ثم إبقاء الأكسجين لفترة قصيرة داخل الجسم، يتبعه زفير طويل من الفم مع إعطاء الجسم إيحاء بالاسترخاء تدريجياً).

وبعد الوصول لتلك المرحلة يستطيع الإنسان أن يُرسل ما شاء

من رسائل لعقله الباطن بشرط أن تكون الرسائل مرتبطة بمشاعر قوية ويقين بتحقق الهدف وبعبارات متكررة وتأكيدات لغوية إيجابية فى صيغة الحاضر (كأن يقول أنا إنسان ناجح، أحقق أهدافى دوماً)، إذا أراد أن يكون إنساناً ناجحاً، ولا يستخدم عبارات مثل سأصبح إنساناً ناجحاً.. وهكذا

٢- التخيل الإبتكارى بأنه حقق كل أهدافه مع وجود مشاعر كافية بإمكانية التحقيق على أن يكون ذلك وهو فى حال الإسترخاء أيضاً.

٣- التأمل الذاتى وهذا أمرٌ يحتاج إلى تدريب مُستمر حتى يصل الإنسان لمرحلة القدرة على التركيز فى الفراغ أو التفكير فى لاشىء وهو من الصعوبة بمكان، ومتى استطاع الإنسان الوصول لمرحلة التأمل الذاتى، يكون قادراً على الاتصال بعقله الباطن بسهولة وهو ما يفعله الحكماء ودارسى علم اليوغا.

٤- التنويم بالإيحاء حيث يمكن بسهولة كبيرة بث الرسائل الإيجابية المطلوبة للشخص المُنوّم.

وذلك عن طريق التواصل مع عقله الباطن بشرط أن يوافق الشخص على مبدأ التنويم ويعرف الغرض منه.

حقيقةً: التواصل مع العقل الباطن تصنع لنا الشىء الكثير، وتغير حياة الإنسان بطريقة رائعة، وهذه دعوة أوجهها للجميع للاستفادة من تلك القوة الهائلة.

كيف يتعامل عقلك الباطن مع الواقع

العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء، وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك : " أنا لا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو إذا قلت لنفسك : " أنا أستطيع عمل ذلك "، فإنه ما تقوله لعقلك الباطن هو الذى سيحدث فعلا.

هناك من يقول: " كيف أتوقع أى شىء سار من هذه الحياة؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم وعندى خمسة أطفال وعندى مشاكل فى العمل والمنزل لدرجة أننى لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية وأكون محظوظا لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندى فعلا، وبعد هذا تريدنى أن أتوقع الخير.. أنت قطعا تمزح"!!

بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى أنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ فى هذه الحياة ويسبب لنا المشاكل ونتساءل:

كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا، ولكن فى نفس الوقت الذى يندب البعض حظهم لما ينالونه فى هذه الدنيا، هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم ويتوقعون النجاح دائما وينجحون بالفعل.

وعليك أن تفكر ولو للحظة فى كل الناجحين العظام الذين

واجهوا عقبات كبيرة ولكنهم توقعوا النجاح وفعلا نجحوا،.

وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم وفعلا هذا ما يجنونه فى هذه الحياة.

وقال الدكتور نورمان فينسن بيل فى كتابة " التفكير الإيجابى " : إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئا فإننا غالبا ما نجده.

وفى كتابه " بهجة العمل" قال نيس واتلى " التوقعات السلبية ينتج عنها حظا سيئا " .

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم، وأما السعداء فإنهم يركزون على نقط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار، فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية فإنها ستحدد مصيرك، وهناك حكمة تقول " نحن نتسبب فى تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية"، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو ونندب حظنا.. فإنك عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ فى طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون بإمكانك أن تحقق أحلامك.

■ ■ ■

المفاهيم وبرمجة العقل الباطن

يمتلك الإنسان عقلاً واحداً، إلا أن العقل يتسم بسمتين مميزتين، وهما غير متشابهتين بشكل جوهرى، فكل مهمة لها خواص وسلطات مميزة تفصلها عن المهمة الأخرى.

والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى:

العقل المحس والعقل الغير محس، العقل الواعى والعقل اللاواعى، العقل الظاهر والعقل الباطن، والكثير من التسميات الدارجة.. فما هى ميزة كل واحد منهما؟

هل تذكر كم من المرات نسيت اسماً لشخص، أو بلد، أو مكان، ولم تستطع تذكره.. ولكنك فجأة، وأنت منشغل بأمر آخر، لا علاقة له بذلك الاسم، تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

وهل حدث أنك كنت أمام مشكلة مستعصية لا تستطيع لها حلاً، فإذا بك تجد الحل الذى كان غائباً عنك فجأة ودون سابق إنذار؟

وهل تذكر كم من المرات كان ذهنك منشغلاً فى مسألة وأنت تقود السيارة، وعقلك منشغل فى حل مشكلة من المشاكل، أو فى التخطيط لشىء ما، وفى الوقت نفسه تقود سيارتك بكفاية وأداء لا غبار عليهما؟

كل ذلك كان بفعل العقل الباطن، أو العقل اللاواعى، فهو الذى أسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته.

وهو الذى أوجد الحل لمشكلتك المستعصية بعد أن أعطيته المشكلة ونسيتها..

وهو الذى كان يقود سيارتك، ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك وأنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

فهو مخزن الذكريات والمعلومات، يختزن تجارب الإنسان التى أخذها عن طريق حواسه وإدراكه.

وأيضاً العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا.. أما العقل الواعى هو الذى يصوغ حياتنا ومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات، العقل الواعى كالفلاح الذى يضع البذور فى التربة، والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمر.

العقل الواعى كقائد الطائرة الذى يوجهها ويقودها، والعقل الباطن كالمحركات التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط، أما العقل الباطن فهو يعمل فى حالة اليقظة والنوم، فهو الذى ينظم ويتحكم بالطاقة الجسدية، كالأفعال الغير إرادية.. مثل التنفس، ونبض القلب، والدورة الدموية والهضم.. وغيرها.

وكذلك هو معقل العواطف والمشاعر، وهو سجل العادات

الحسنه والقبيحة، كما أنه مستودع المهارات الحرفية وغير الحرفية، وبالتالى فهو الذى يوجه الميول والرغبات.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق، يدرك السبب والنتيجة، ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس، ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة، فيحلل ويركب ويستنتج ويستقرىء.

أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات، أى بالعالم الداخلى للإنسان، وهو لا يفهم ولا يمنطق ولا يميز بين الخطأ والصواب، إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً ولا شىء غير ذلك.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها..

أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى، فهو طاقة محايدة يمكن أن تغير حياة الإنسان إلى الأفضل، أو نحو الأسوأ، ويمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو الشر، كل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وبالتالى فإن الكثير من المفاهيم والأفكار الصحيحة، تتحول وتتحور إلى مفاهيم وأفكار خاطئة ومغلوطة ومشوشة، والعكس صحيح.

فكيف تتحور وتتبلور تلك المفاهيم بشكل مختلف تماماً عما كانت علية؟

وكيف يتم النظر والتعامل مع الأنظمة والقوانين الحياتية..؟

منذ برهة من الزمن، كان الذى يضع حزام السلامة فى مجتمعاتنا حينما يقود سيارتة يكون مثار للسخرية من قبل الناس.

وكذلك ومنذ نعومة أظفار أبنائنا، الطالب المؤدب والمجد، الذى يلتزم بواجباته المدرسية، ويحافظ على كتبه المدرسية فى حقيبته، يكون أيضاً.. مثاراً للسخرية من قبل أصحابه وزملاءه.

وأيضاً حراكنا فى التفاعل مع الفنون الإنسانية، الحديثة وغير الحديثة، وبشكل سلبى وعقيم، فمثلاً فن التمثيل (السينما والمسرح)، وفن الموسيقى الراقى، والفن التشكيلى، وكذلك الشعر وغيرها من الفنون..

ما المانع أن نعمل على تأطيرها بشكل قويم وعلى تجييرها فى سبيل قضايانا وأهدافنا.

ولكن كيف يتم لنا ذلك..!

والبيت الذى يوجد به آله موسيقية لا تدخلة الملائكة.. !

كذلك لماذا لا نغير نظرتنا للمرأة ومكانتها ولباسها وحجابها فى مجتمعاتنا، لماذا لا نلجأ إلى الحجاب الشرعى الصحيح، فعلماء الإجتماع يعرفون كم عانينا من الويلات، بأمور وشرائع، وعادات بالية عملنا بها وما أنزل الله بها من سلطان..

ولكن أنى لنا ذلك وما زال الكثير وممن يحسبون علينا من رجالات العلم فى مجتمعاتنا، عنوان محاضراتهم فى العاشر من محرم (أيهما أفضل لبس العباءة الكتف أم العباءة العادية).. !

وأيضاً المنظور العام لتعدد الزوجات، وزواج المتعة...

والكثير.. الكثير.. من المفاهيم المغلوطة والمشوشة التى نمارسها فى حياتنا من حيث نشعر ومن حيث لا نشعر.

إن الحياة اليومية للإنسان، والنشاطات المتنوعة له، والمعلومات التى يستقيها عن طريق الحواس، كلها تعمل على التأثير فى العقل الباطن، ولكن هذا التأثير غير مبرمج وغير منظم.. أى أنه تأثير عشوائى.

وقد تكون هناك أنماط من التأثير فى العقل الباطن تتصف بالرتابة والتراكم.

منها البيئة وتشمل البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية، فالبيئة الطبيعية كحرارة الجو وبرودته ورطوبته، وطبيعة الأرض صحراوية كانت أو جبلية، زراعية أو ساحلية، والكائنات الحية التى تحيط به من نبات وحيوان، كلها تؤثر فى عقله الباطن، والتربية والتعليم، ومجموعة القيم والأفكار السائدة فى المجتمع، وجو العائلة والعلاقات بين أفرادها، ووسائل الإعلام المتنوعة.

كذلك الإنتماء، فحينما يعلم الشخص أنه ينتمى إلى قوم اشتهروا بالكرم والسخاء فإن عقله الباطن يتأثر فيوجه الشخص لأن يكون كريماً دون أن يشعر، وإن قيل له إن قومك عرفوا بحدة المزاج فسيكون سلوكه متفقاً مع انتمائه ويصبح حاد المزاج.

ويظهر هذا الأمر جلياً عند بيان مزايا سكان مدينة، أو منطقة. ومن العوامل المؤثرة أيضاً العواطف الحادة التى تمر بالإنسان فهى تؤثر بقوة فى عواطفه، كفقد عزيز مثلاً، أو موقف

إنسانى مؤثر.

وأيضاً الشخصية المؤثره، سواء كانت شخصية دينية، أم سياسية أم علمية أم فنية، فإنها تؤثر فى العقل الباطن.. وبالتالى تؤثر فى تفكير الإنسان وسلوكه.

إلا أن تأثير هذه الوسائل فى العقل الباطن هو تأثير تراكمى بطىء، يستغرق وقتاً طويلاً فى أغلب الأحيان.

ويمكن تشبيه تأثير البيئة بالعقل الباطن بتأثير الرياح فى تشكل الكثبان الرملية، أو تأثير المياه الجارية فى نحت الصخور وتشكيلها.

والسؤال.. هل يمكننا أن نوجد طرق جديدة فى التأثير على العقل الباطن.

وهل يمكن لنا التأثير فى العقل الباطن بشكل مقصود ومخطط له، وبإرادة الإنسان ورضاه.. أقول نعم يمكننا ذلك.

فهناك عدة طرق حديثة تساعد على ذلك، ومنها تقنيات الهندسة النفسية والتنويم الإيحائى والعلاج بخط الزمن وغيرها.

ففى الولايات المتحدة الأمريكية، كانت توجد كليه حربية خرجت الكثير من دفعاتها، من طيارين حربيين، وكانت مدة الدورة لتخريج الطيار تتجاوز الأربع سنوات.

وبدراسة أعدها علماء فى البرمجة اللغوية العصبية، استطاعوا تخريج دفعة من الطيارين فى مدة لا تتجاوز السنة الواحدة، وبنفس كفاءة سابقيهم من الطيارين.

كل هذا بفضل تقنيات الهندسة النفسية.

فهى تعمل على برمجة العقل الباطن بشكل سريع، فهى تشبه عمل فرق الهندسة والإنشاءات التى تقوم بشق الطرق وبناء الجسور، وتشييد البنايات، وتسوية الأرض.

أخيراً.. ذلك بتخطيط وتصميم، وفى فترة زمنية قصيرة، وبشكل محدود ومعروف مسبقاً، خلافاً للحالة الأولى التى تخضع لعوامل الطبيعة، وتستغرق وقتاً طويلاً. قد تصل إلى أجيال، أو قرون من الزمان.

■ ■ ■

البرمجة الفورية

دلت الدراسات على ان الانسان يقضى ٧٠٪ من وقته فى حالة اتصال بالعالم وهذه النسبة مقسمة الى: ٩ ٪ منها للكتابة ١٦ ٪ للقراءة ٣٠ ٪ للكلام او التحدث ٤٥٪ للاستماع لكن وجد ان معدل الكفاءة للشخص العادى فى مهارة الاستماع هى ٢٥٪.

مما يجب ان تكون عليه سبب ذلك هو:الانتباه لطريقة كلام المحاضر اكثر من الانتباه لمحتوى المحاضرة والسماح للذهن بأن يذهب بعيدا فى احلام اليقظة والسماح لمعوقات الانتباه لسلب الانتباه عدم حب المادة المقررة

نشط مخك:

- اشرب الماء باستمرار.
- اكتب (لله) لمدة نصف دقيقة مع النظر الى رأس القلم مرة فى اليد اليمنى ثم فى اليد اليسرى ثم اليدين معاً.
- النوم المبكر: حاذر من النوم الكثير فهو يصيبك بالخمول كما انه يضعف قدرتك على الفهم.

الايحاء بالاسترخاء:

ما هو الإيحاء بالاسترخاء؟ ويسمى أحيانا بالتنويم الذاتى ويقوم على إصدار بعض الإيحاءات يقولها الشخص لنفسه أو

يسمعها من غيره تساعده على الاسترخاء والخروج من دائرة التوتر ويستعد لتقبل الإيحاءات الإيجابية والتى من الممكن أن يعارضها لو كان فى حالة اليقظة.

العقل الواعى واللاواعى:

ينقسم عقل الإنسان إلى قسمين حسب حالة الوعى والإدراك فهناك الشعور (العقل الواعى) فمن خلاله يوجهنا فى حالة اليقظة فقط إلى ما هو صحيح وسليم حسب ما نراه أمامنا ،أما اللاشعور (العقل اللاوعى) ويسمى بالعقل الباطن فدوره اكبر وفيه نخزن الملايين من الصور والذكريات.

العقل الواعى=١٠٪ العقل اللاواعى =٩٠٪

برمج عقلك ليفكر ايجابيا:

جرب هذه الليلة: أن تكرر العبارات التالية (أى اى عبارات ايجابية) مع نفسك قبل خلودك للنوم: اننى اثق كثيرا بذاكرتى.. ان المعلومات التى اقراها من الكتب المدرسية سأفهمها واتذكرها بسهولة..... ان مادة (.....) ستكون سهلة مع الوقت لأننى استطيع ان ادرسها وسوف افهمها.... غدا فى الامتحان ستكون اعصابى مرتاحة... مرتاحة... يا سلام.

إننى واثق من نفسى سأنجح فى مادة (.....) ان شاء الله.

برمجة العقل السريعة:

ما هى البرمجة؟ البرمجة فى لغة الحاسب ان يقوم شخص ما بعمل برنامج وفق خطوات منطقية يستجيب لها الحاسب آليا

فيخرج النتائج التى وصفها المبرمج... وهكذا.

وحيث ان العقل اللاوعى لديه مساحة ما يساوى ١٠ بليون من الحواسيب الخارقة وبالتالى هو قابل للبرمجة حاله حال أى حاسب شخصى حتى ننجح فى حياتنا.

يجب ان نلغى البرمجة السلبية التى تمت سابقا فى حياتنا ونستبدلها ببرمجة تعيد لنا الامل والفوز والنجاح.

وتتلخص البرمجة السريعة للعقل فى التالى:

١-حدد الايحاءات المطلوبة "الرسالة العقلية الايجابية"واكتبها على بطاقة صغيرة.

٢-استرخ على كرسى مريح.

٣-اقرأ الرسالة العقلية الايجابية.

٤-اغمض عينيك واسترخ.

٥-تنفس بعمق ثم اقبض النفس وانت تعد داخليا الى الرقم(٤) ثم زفير بطىء.

كرر الخطوة السابقة ولكن اقبض النفس وانت تعد الى الرقم (٦)

كرر الخطوة رقم (٥) ولكن اقبض النفس وانت تعد الى الرقم (٨)

خطوات دائرة النجاح:

١-اذهب بذاكرتك بعيدا هناك الى موقف شعرت فيه بالسعادة والفرح كيوم تسلمت فيه هدية او جائزة فى مدرستك او عملك.

٢-اسمع وشاهد واشعر بالكلمات التى تستطيع سماعها وشاهد ما تتذكر انك شاهدته واجلب المشاعر التى عشتها.

٣- كون دائرة: تخيل على الارض دائرة وهمية بأى لون او شكل ثم ادخل فيها الان فكر فى كلمة وهى التى ستكون مفتاح السعادة.واترك الخيار لك (مثل: روعة، قمة).

٤- نفس عميق: خذ نفس عميق بكل هدوء واطمئنان.

٥- كون حركة: اقبض يديك او ضم السبابة مع الابهام اعمل اى حركة بسيطة.

٦- كثف:اغمض عينيك وكثف هذه الذكريات بكل قوة..شاهد.. اسمع.. اشعر.

٧- ركز: لمدة دقيقة او دقيقتين فى هذه الذكريات الجميلة.

٨- اخرج من الدائرة.

٩-افتح عيناك ويداك وكرر ما سبق اكثر من مرة فى اليوم الواحد واستمر لمدة يومين.

١٠-جرب نجاحك فى الارتباط بالكلمة وحركة اليد هل تعطيك السعادة؟

انت تبرمج عقلك والعقل يستجيب، بالامكان برمجة العقل للحصول على:

- التركيز فى الدراسة.
- الثقة فى النفس.

- تذكر الاسماء.
- الشعور بالنشاط والحيوية .
- وغيرها كثير جدا جدا.

الاثبات الايجابى:

فكر فى احد الاهداف التى تتمناها فى حياتك وعادة تبدأ بكلمة "اتمنى".

غير "اتمنى" الى "اخترت" غير"اخترت"الى"سوف" غير"سوف"الى"أنا"

مثال: اتمنى ان افهم مادة.... اخترت ان افهم مادة.... سوف افهم مادة... انا افهم مادة..... .

■ ■ ■

الدور العظيم للإسترخاء:

ما المقصود باسترخاء الإنسان؟ نسمع هذا المصطلح كثيراً، إلا أن القليلين منا قد أمعنوا النظر فى معناه..

عندما نتساءل عن الاسترخاء، فغالبيتنا يفكر فى العطلات أو التقاعد، أو عند انتهائك من عمل كان لا بد من عمله.

بالطبع، ذلك يشير إلى أنه فى معظم باقى الأوقات (نسبة الخمسة والتسعين الأخرى من أوقاتنا) يجب أن تقضيها وأنت عصبى مستعجل ومهموم.

والقليلون جدا هم من يخرجون ويقولون ذلك، ولكن هذه هى النتيجة الواضحة، فهل يفسر ذلك تصرف الناس كما لو كانت الحياة عبارة عن حالة طوارئ ملحة، فغالبيتنا يؤجل الاسترخاء حتى ينتهى من إنجاز كل عمله، وبطبيعة الحال فهو لا ينتهى مطلقا.

إن من المفيد أن تنظر إلى الاسترخاء على أنه شئ يجب أن يتم بشكل منتظم، وليس على أنه شئ تؤجله لوقت لاحق. إن بإمكانك أن تسترخى فى اللحظة والتو، وذلك سيساعدك على تذكر أن الأفراد الذين يسترخون يمكن كذلك أن يكونوا من بين الأفراد الذين يحققون إنجازات خارقة، وفى واقع الأمر، فإن الاسترخاء والإبداع متلازمان.

إن الاسترخاء بدرجة أكبر ينطوى على أن تستجيب بشكل مختلف لمآسى الحياة.

إن ذلك يأتى جزئيا من تذكير نفسك مرارا وتكرارا (بحب وصبر) بأن لك أن تختار الطريقة التى تستجيب بها لمجريات الأمور، حيث بإمكانك أن تتعلم تفسير تفكيرك وكذلك الظروف المحيطة بك بطرق جديدة، فإتخاذ هذه الاختيارات سوف يحولك إلى شخص أكثر استرخاء.

إن عين الإعصار هى ذلك الجزء الذى يوجد فى قلبه، وهى نقطة هادئة وشبه معزولة عما يجاورها من النشاط المحموم، فكل شئ حولها يكون عنيفا ومضطربا. إلا أن المركز يبقى هادئا، كم سيكون جميلا لو كنا كذلك هادئين وساكنين فى خضم الاضطراب - فى عين الإعصار -

وتخيل وجود المرء فى " عين إعصار بشرى " أسهل بكثير، وكل ما يتطلبه الأمر هو النية والتدريب على ذلك، افترض أنك ستذهب الى مكان صاخب، يمكن أن تخطط لنفسك بأن تكون الشخص الوحيد بالحفل الذى فرض على نفسه بأن يكون مثالا على الهدوء، وبإمكانك أن تمارس الاسترخاء بالتنفس، أو التدرب على الإصغاء إلى الغير، بإمكانك أن تفعل ذلك لو صممت عليه.

إن بدء ممارسة هذه الإستراتيجية فى مناسبات عامة كالاجتماعات الكبيرة، والحفلات، سوف يحقق لك بعض الإنجازات ويجعلك تستمتع بالنجاح، وستلاحظ أن وجودك فى عين الإعصار، سيعد من باب التركيز على الوقت الحاضر، وسوف تستمتع أكثر

من ذى قبل، وبمجرد تمكنك من ممارسة هذه الإستراتيجية فى مثل تلك الظروف، سيكون عندئذ بمقدورك ممارستها فى جوانب أصعب للحياة مثل التعامل مع الأزمات، المعاناة، أو الحزن، وإذا بدأت ممارسة ذلك بتمهل فهو تحقيق بعض النجاح، وبالاستمرار فى التمرين عاجلا جدا ستتعلم كيفية العيش فى عين الإعصار .

استرخ.

إن ذروة الأداء تتحقق بالمشاركة بين الذهن والجسم والاسترخاء البدنى مرتبط ولاشك بالحالة الذهنية، فالاسترخاء يساعدك على الانتقال من حالة المشاكل الملحة، فالعقل المنشغل هو الذى يدير المشكلة عدة مرات ومن عدة زوايا، وتبدو له مستعصية على الحل. وتتعقد شيئا فشيئا. وكثير من أمثلة التفكير الإبداعى تحدث عندما يكون الناس قانعين بأنفسهم ومسترخين بدنيا.

فقد كان اينشتين راقدا على كومة من العشب الجاف عندما تخيل أنه يقوم برحلة فضائية يركب فيها على شعاع الضوء. وكان بين النوم واليقظة عندما حلم بحيوانات تشبه الثعابين يطارد بعضها ذيول بعض، وقد أسفر هذا عن اكتشاف حلقة بنزين.

إذن الاسترخاء أحد الظروف المواتية للإبداع.

ومهارة الاسترخاء مهارة يسهل تعلمها وتحسينها باستمرار. كلما كرست وقتا كافيا للإسترخاء، وتمكنت من السيطرة على حالتك الذهنية، كلما أحسنت استغلال طاقاتك الإبداعية.

الاسترخاء علاج نفسى:

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التى عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل.

وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التى تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلى.

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلى والنفسى.. ولكنها متشابهة فى نتائجها وتأثيرها الإيجابى. وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback in-struments).

(الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتى تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل: درجة الشد والتوتر العضلى فى عضلات الجبهة والراس أو الكتف او الظهر او الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية فى أصابع اليدين او القدمين حيث تزداد برودة اليدين فى حالة التوتر والقلق.

وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق.

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات فى عدد من الوظائف الجسمية الحيوية

التى سبق ذكرها.. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطى الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التاثير المباشر والفورى للاسترخاء فى الراحة العامة وزوال التوتر.

وهناك عدد من الحالات التى تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات.. ومنها حالات الشدة والضغط النفسى وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض.. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

وبشكل عام فإننا فى العالم الإسلامى نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء فى الذكر والصلاة.. والعالم الغربى اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء..

واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة.. والتى يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائى فى بعض الحالات.

أو كاسلوب مساعد فى علاج الاضطرابات النفسية والجسمية.

تمارين للاسترخاء:

اولا يتركز الهدف من تمارين الاسترخاء اكتساب إدراك حسى لا يكون سهلا فى معظم الأحيان لأن المشاعر أو الأحاسيس أمور غامضة وغير مميزة ولا يكون بعضها فى مناطق محددة بوضوح إلا أنه بعد تنفيذ بعض هذه التمارين تصبح الاحساسات أكثر وضوحا وأكثر تحديدا وبخاصة مع التمرين المستمر.

ويجب على الموقف العام للعقل وهو ينجز التمارين أن يكون متساهلا، دون أن يحاول الإسراع أو الاندفاع، ويجب أن تنجز التمارين على نحو جسدى بسهولة، وأسلوب فاتر بطىء، بحيث يبقى العقل منتبها تماما.

ويتضح أن تمارين الاسترخاء وسيلة ممتازة لتهدئة وإبطاء النشاطات العقلية والعاطفية، وذلك من أجل تمرير الرسائل بهدوء إلى العقل اللاواعى. فعندما نسترخى ونغمض أعيننا، نميل إلى الاستغراق فى نوم أو غيبوبة.

وذلك إن لم يحافظ العقل على تنبهه، فعلينا أن لا نفكر بأننا نستغرق فى غيبوبة عميقة لكى تبلغ الإيحاءات إلى العقل اللاواعى. فالأمر ليس كذلك، فسوف تبلغ الإيحاءات حتى لو لم نكن قد حققنا أقل مستوى من الغيبوبة.

والحق أنه يتوجب علينا أن نكرر الإيحاءات يوميا بصبر وترو، فالنقطة الرئيسية تكمن فى أننا نتعامل مع معضلاتنا بنجاح. وهذا عرض للتمارين.

التمرين الاول

- اجلس لمدة عشرين دقيقة أو نصف ساعة فى غرفة هادئة لا يقاطعك فيها أحد.
- يمكنك إطفاء المصابيح.
- إذا كنت جالسا باعد بين قدميك، وضع يديك إلى جانبيك.
- وإذا كنت مضطجعا، استلق على ظهرك، وارفع ركبتيك واستند برأسك إلى وسادة صغيرة.
- استمع لبعض الموسيقى الهادئة... إذا وجدت أن ذلك سيساعدك.
- أغلق عينيك بهدوء، واجعل تنفسك هادئا ومنتظم
- وفى كل مدة تطلق فيها زفيرا، ردد كلمة " إهدأ " أو أية كلمة أخرى تساعدك على الاسترخاء،.وتخيل أن كل مخاوفك وهمومك تطير بعيدا عن جسدك.
- الآن ركز على كل مجموعة عضلية. أولا أضغط على عضلات أصابعك ورسغيك وساعديك. أطبق قبضتى يديك بشدة، وكرر الأمر عدة مرات قبل أن تريحهما.
- تخيل أن كل الضغوط العصبية التى تعانى منها قد خرجت من أصابعك مرورا بذراعيك أولا.

● ركز الآن على تنفسك، وكرر الكلمة التى ترددها للهدوء فى كل مرة تطلق فيها زفيرا.

● قم بعد ذلك بضغط رأسك بشدة قبالة الوسادة أو ظهر الكرسى كى تريح عضلات رقبتك.

● عد إلى خمسة ببطء ثم أرح رأسك.

● ادفع كتفيك إلى الأمام بأقصى طاقة لديك، وارفعهما إلى أعلى، وبعيدا عن مسند الكرسى.

● وعد إلى خمسة ببطء قبل أن تسترخى تماما.

● أثناء ذلك كله، حافظ على تنفسك هادئا منتظما، وردد كلمة الهدوء بينك وبين نفسك.

● اضغط عضلات الفكين واللسان، من خلال إطباق أسنانك العليا والسفلى بإحكام، والضغط بلسانك قبالة سقف الحلق.

● اضغط عينيك بشدة، وقطب جبينك. عد إلى خمسة ببطء مع كل ضغط، ثم استرخ تماما بعد ذلك، واشعر بأن توترك يغادر كل جزء من أجزاء جسدك.

● استنشق أكبر قدر من الهواء حتى تشعر بأنه لا يوجد متسع فى صدرك لاستنشاق المزيد، وفى الوقت ذاته اجعل معدتك مسطحة كما لو كنت تتوقع تلقى ضربة فيها.

● احبس أنفاسك وانضغاط معدتك للحظات قليلة.

● افعل نفس الشىء مع ساقيك وكاحليك وردفيك.

- صوب أصابع القدم ومد ساقيك، واضغط على ردفيك.
- احتفظ بهذا " التصويب والمد والضغط " إلى أن تعد ببطء إلى خمسة، ثم استمتع بشعور الاسترخاء بينما تحافظ على تنفسك هادئا.
- تخيل أن كل التوتر يغادر جسدك.
- لاحظ كيف تتحرر من التوتر فى كل جزء من أجزاء جسدك، والهدوء ال\ى تشعر به كلما رددت كلمة " اهدأ " مع كل زفير.
- إذا عاد التوتر لأى جزء من أجزاء جسمك، كرر التدريب.
- ابدأ فى الشعور بالبهجة والاحساس بالاسترخاء.
- مع زيادة التدريب على الاسترخاء ستتمكن من اختصار الخطوات والشعور بالاسترخاء الكامل فى أى مكان تكون فيه.

أظن أنك أخى الزائر بدأت بعد هذا بالشعور بنوع من الهدوء، ولكن ليس هذا كل شىء. بل عليك أيضا التخلص من الأفكار المتزاحمة فى رأسك ليكون.

■ ■ ■

التمرين الثانى

يتحقق هذا التمرين بالطريقة التالية:

استلق مسترخيا دون أن تغير الوضع الذى يتخذه جسدك، ارفع يدك اليمنى إلى أعلى ممتدة باستقامة، بحيث ترتفع الذراع بثبات واستقامة بمقدار ستة إنشات عن الأريكة أو الأرض التى تضطجع عليها، واحرص أن تبق الذراع اليسرى هادئة إلى جانبك.

انتبه بشكل خاص إلى عدم تحريك جسدك أو أطرافك أو ملامحك، وإلى أنك مسترخ استرخاء كاملا، بحيث تكون حركة العضلات المتورطة فى رفع بمعزل عن حركة باقى أعضاء الجسد، وجه انتباهك إلى الذراع المشدودة وكذلك إلى الذراع الرخوة، وقارن الإحساس القائم فى كل منهما.

وعندما تشعر بشعور مميزا ومسترخيا ومختلفا عن توترية ذراعك، عليك أن تبدأ فى زيادة الاختلاف فى الإحساس بتكثيف التوتر فى الذراع اليمنى وبشد العضلات، فأبقها مشدودة لثانيتين ثم دعها ترتخى وتسقط، اتركها لترتاح حتى تختفى احساسات التوتر أو الإنهاك.

بحيث يحل محله شعور ممتع مريح تدريجى. وتشعر بهذه الاحساسات مركزة بشكل خاص فى الأصابع، واليد والساعدين، وفى العضلة ذات الرأسين وعضلات الأكتاف.

كرر التمرين مع اليد اليسرى بينما تكون اليد اليمنى مرتاحة، ومتى استطعت تعيين الصفة المميزة المختلفة لإحساس الاسترخاء والتوتر على نحو واع فى كلتا الذراعين، كرر التمرين دون أن ترفع أى من ذراعيك إنما يجب شد أو توتير العضلات فقط، وعندئذ أطلق سراح التوتر وانتظر حتى يتولاك الشعور المبهج للاسترخاء. وقد يستغرق هذا الأمر بعض الدقائق.

وتر العضلات مرة ثانية ولفترة قصيرة فقط ثم استسلم للراحة من جديد حتى يصبح الشعور شعورا بالاسترخاء، عزز جهودك لتسترخى الآن عن طريق الإيحاء العقلى، وفى الوقت الذى تقوم بذلك، انتبه إلى أنك لا تبدأ على نحو لا واع بتحريك شفتيك ولسانك كما لو كنت تتكلم، فالإيحاءات يجب أن تكون عقلية.

■ ■ ■

التمرين الثالث

استلق، واسترخ، وابسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

يجب أن يكون إصبع القدم مشدودا إلى الأدنى، كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئا بقدميك أنت غير قادر بلوغه، لا ترفع ساقك، مدها فقط بينما اترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل فى فخذك، بطة الساق، الكاحل وعضلات القدم.

وحينما تعينها، ذاتها المذكورة،فى التمرين السابق بذراعيك، وتعتبر هذه المقارنة عقلية، وعندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة، وتر الساق اليسرى، لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر، أرح نفسك من جديد وراقب الفرق فى الأحاسيس.

■ ■ ■

التمرين الرابع

استلق واسترخ، شد أو وتر العضلات فى مستدق الظهر حتى يتقوس قليلا واحتفظ بهذا التوتر لبضع ثوان، ومن ثم غضن العضلات البطنية حتى تنسحب المعدة إلى الداخل والأعلى، احتفظ بهذا الوضع لبضع ثوان، واسترخ بعد ذلك.

وخلال فترة التوتر سيرتفع القسم الأدنى من الظهر عن السند الذى يستلقى عليه، لا تبذل جهدا كبيرا، فلا يكون أكثر مما هو ضرورى لرفع ظهرك قرابة إنش، واسترخ بعد ذلك.

بعد تنفيذ هذا التمرين ثلاث مرات، يتغير تمرين الجدع بهز الكتفين، بحيث تدعهما يسترخيان بعد الاحتفاظ بهما محدودين لبضع ثوان، وعندئذ يلاحظ أنه يمكننا بهذه الطريقة أن ننجز درجة أعلى من الاسترخاء من تلك الدرجة الممكنة قبل تعيين مجموعات العضلات على نحو منفصل.

■ ■ ■

التمرين الخامس

يضيف كل تمرين تال مجموعات إضافية من العضلات إلى تلك التى سبق لها واسترخت. وبهذه الطريقة يصبح الاسترخاء الذى تم تحقيقه أكثر اكتمالا.

عندما تسترخى، دع رأسك يدور بلطف من جانب إلى جانب، افعل هذا ببطء كبير تاركا رأسك يسقط تحت ثقله الخاص من اليمين إلى اليسار، وإذ يكون الرأس قد دار بقدر ما يستطيع أن يدور باتجاه واحد، دعه يستقر لحظة. تحسس ثقل اللحم الوجهى وهو ينزع إلى الارتخاء.

ويجب ألا تشد عضلات الفك بإحكام، بل ترخى، بحيث أن فمك يفتح قليلا فى النهاية، أرخ لسانك، بحيث يترهل فى فمك، ومتى حددت الاحساسات المتنوعة أو الإدراك الحسى فى وجهك وشفتيك ولسانك، دور لسانك ببطء إلى الجانب الآخر، ولاحظ الاحساسات من جديد، وفى فترات الراحة خلال هذا التمرين الذى يجب أن يتم ببطء كبير، ركز على ارتخاء الرأس، العنق وعضلات الوجه، وادعم هذه العملية بإيحاءات متتابعة للاسترخاء.

■ ■ ■

التدريب السادس

يمكنك تطبيق هذا التدريب بنفسك.. ويمكنك متابعة الخطوات التالية خطوة خطوة..

وإذا أردت يمكنك قطع الاتصال بالانترنت ومتابعة التدريب أو طباعته والتدرب عليه بنفسك او مع آخرين..

١- اختر لنفسك إشارة ما لبدء تدريب الاسترخاء (كأن تضغط على الإصبع الضغير بالإبهام ثلاث مرات) أو أية حركة أخرى.. ولنسمّ ذلك إشارة حركية لبدء الاسترخاء، وأيضاً اختر إشارة كلامية (مثلاً سبحان الله العظيم أو أى تعبير آخر من الأذكار ولكن من التى لاتستعملها عادة ليسهل ذلك فى عملية الارتباط والتعلم بين الإشارة والاسترخاء (بعض الناس يحب أن يذكر إسمه ثلاث مرات مثلاً... ونحن لانستعمل إسمنا عادة..).

٢- اختر مكاناً مناسباً وتمدد على ظهرك (ويمكن بالطبع ان تكون جالساً ولكن فى بداية تعلم الاسترخاء تفضل وضعية التمدد الكامل).

٣- بعد قيامك بإداء الإشارة الحركية والكلامية.. إبدأ بالعد ١-٢-٣-٤-٥ ثم أغمض عينيك.

٤ - لاحظ حركات التنفس والصدر.. وركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر وعندما يخرج منه..

ولاحظ ان التنفس الهادىء والعميق مرتبط بالاسترخاء والراحة.

يمكنك الان أن تبدأ بأخذ نفس عميق وتحبسه فى صدرك. لاحظ التوتر العام والانزعاج وعد إلى العشرة أو ابق هكذا عشر ثوان. ثم اترك الهواء يخرج من الصدر والرئتين إلى آخره..

ولاحظ المشاعر اللطيفة والمريحة المرافقة لذلك، ويمكنك مثلاً ان تتصور أن غباراً واوساخاً وأشياءً سوداء وأشياء أخرى مزعجة قد خرجت من صدرك مع كل زفير عميق.. أعد ذلك حوالى ٥ - ١٠ مرات.

٥- إقبض يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد. لاحظ التوتر العضلى والشد الحاصل فى العضلات والألم المحسوس فى جلد الكف الكف وانزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد مدة ١٠ ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً. ثم:

٦- أترك يدك تستلقى إلى جانبك.. لاحظ المشاعر اللذيذة المرتبطة بالاسترخاء.. والراحة المنتشرة من الكف والأصابع إلى الساعد والأعلى، ربما تحس تنميلاً أو نبضاناً خفيفاً ولطيفاً ينتشر فى اليد..

طبعاً كل تركيزك وأفكارك هى فى اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها ولها. استمر فى استرخاء اليد اليمنى حوالى ٢٠ ثانية ويمكن أن تعد من ١-٢٠ على مهل.. ثم:

٧- إعادة الحركة فى (٥) و(٦) مرة أو مرتين.(أى شد اليد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين أو ثلاث مرات).

٨- إقبض اليد اليسرى ومدها إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة فى هذه اليد.

٩- طبق نفس الخطوات التى اتبعتها مع اليد اليمنى فى (٥) و(٦) و(٧) على اليد اليسرى الآن..

١٠- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف ولاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين. وذلك لمدة عشر ثوان.

١١- اترك رقبتك تسترخى وحدها.. ولمدة ٢٠ ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذى يعقب الشد..

١٢- أعد الشد ثم الاسترخاء فى (١٠) و(١١) مرتين أو ثلاثة.

١٣- عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرافقة فى كل حالة وتركيز الذهن فى مجموعة العضلات المستعملة..

طبقها الأن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط.. ودون جهد فى حالة الاسترخاء..

ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم

تسترخى.. وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحة قليلاً دون جهد لأنها مسترخية وتتفتح قليلاً بسبب ثقلها والجاذبية الأرضية إلى الأسفل..

بعد الاسترخاء ٢٠ ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً.. ولمدة ٢٠ ثانية..وعضلات الوجه مهمة جداً فى معظم حالات التوتر لاسيما فى بعض الوجوه التى توصف بأنها معبرة أو متألمة حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار فى تمرين بعض عضلات الوجه او استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

١٤- يمكنك الان الانتقال إلى عضلات الظهر ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر ثوان ثم تتركه يسترخى ٢٠ ثانية..

١٥- الآن.. تعود إلى التنفس الهادئ العميق والبطئ ودون جهد.. وتلاحظ ان الاسترخاء شيئ جميل حقاً.. ومع كل زفير تتخلص من التوتر والانزعاجات.

١٦- ركز انتباهك الآن على القدمين معاً (ليس ضرورياً اليمين بمفردها واليسار بمفردها بل معاً) وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها فى

منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين.

لاحظ التوتر والانزعاج المرافق فى المنطقة كلها وبعد عشر ثوان أترك الرجلين والقدمين تسترخى وترتاح ٢٠ ثانية..

أعد ذلك ٢-٣ مرة.

١٧- ركز الآن على التنفس ولاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر ويخرج منه.. ولاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء وجسمك متروك وحده..

وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة، واثناء ذلك راقب جسمك ابتداءً من يدك اليمين وإذا لاحظت شداً معيناً..

فقط أترك العضلات المشدودة ترتاح وترتخى وحدها.. وأنت تراقب بهدوء كل الجسم..

وبعد ذلك يمكنك ان تتصور (تتخيل) منظراً جميلاً تحبه.. مثل شاطئ البحر.. أو حديقة أزهار.. أو منظر جبلى.. أو غيره تحبه.. حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله..

وأن تستمتع به فترة من الزمن.. وعندما تريد الانتهاء والتوقف.. عد من خمسة إلى أربعة إلى ثلاثة إلى اثنين ثم واحد وافتح عينيك وقم إلى أمورك الأخرى.

يستغرق هذا التمرين حوالى ١٠ إلى عشرين دقيقة.. ويمكنك التدريب عليه مرة يومياً فى البداية لمدة أسبوعين.. ثم عند اللزوم.. كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة. ويمكنك القيام أيضاً

بالاسترخاء السريع فى بعض المناسبات التى تتطلب ذلك بعد أن تتدرب على الاسترخاء الطويل او الشامل لمدة معينة.

مع التمنيات بالاسترخاء العاجل..

■ ■ ■

التدريب السابع

المرحلة الأولى:

(١) اختر مكاناً هادئاً ثم اجلس على كرسى مريح.

(٢) أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.

(٣) تنفس بعمق.. شهيق عميق.. وزفير.. شهيق.. وزفير..

(٤) أترك جسمك كله على الكرسى مسترخياً وطرياً.

المرحلة الثانية:

■ استرخاء العضلات فى كل الجسم.. وفى حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفى حالة الزفير...أترك العضلات تسترخى وحدها..

■ أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الكتفين والرقبة. ومع الشهيق إرفع كتفيك وشد العضلات، وفى الزفير أترك هذه العضلات تسترخى وحدها...

■ أعد ذلك عدة مرات..ثم اختر عضلات البطن وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

■ أعد ذلك عدة مرات..ثم اختر عضلات اليدين معاً وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

■ أعد ذلك عدة مرات.. ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معاً وشدها فى حال الشهيق، ثم أتركها تسترخى وحدها فى حال الزفير...

المرحلة الثالثة:

استمر فى الشهيق.. والزفير الأطول..وتخيل منظراً جميلاً تحبه... واستمتع بذلك عدة دقائق..

ملاحظات هامة حول الاسترخاء:

١- التثاؤب: إضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلى ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتثاؤب أو مايشبه التثاؤب..

٢- استرخاء اللسان: أترك اللسان يلامس الجانب الخلفى للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخى..

٣- الابتسام والتبسم: جرب ذلك عدة مرات.. ودع فتحتى الأنف تكبر وتاخذ هواءً أكثر..

٤- الأنف: يمكنك انتسد أحد فتحتى الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق..ثم الفتحة الأخرى عدة مرات.. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً..

٥- الوجنتان: يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق..

٦- العيون: أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات.. ثم إلى القريب.. عدة مرات..

ثم أغـمض عـينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسـفل ثم إلى الخلف.. إن هذه الوضـعـيـة تريح العـينين وتجـعلهـا مـسـتـقـرة مسترخية.. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائرى مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات.. ثم عكس عقارب الساعة..

٧- التنفس: " تبدأ الحياة بشهيق.. وتنتهى بزفير.. " والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر فى التنفس.. فهو يتنفس بعمق.. وهو سعيد ومسترخى..

- **القاعدة الأولى:** التنفس أولاً ثم الحركة.. أية حركة كانت.
- **القاعدة الثانية:** زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق.
- **القاعدة الثالثة:** اليد على البطن.. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير...اليد على البطن اثناء ذلك وهى تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق.
- **تمرين مساعد:** وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب مع الشد.. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتاى وسريع، ثم زفير عميق...

٨- التمطط: وشد عضلات الجسم.. تمديد الكوع والكتف والتمطط.. هو نوع من الاسترخاء المفيد.

٩- التدليك: تدليك ظاهر عضلات الإبهام فى اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى.. بشكل حركات دائرية هادئة..

وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام فى اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة فى الدماغ البشرى مما يعطى مفعولاً

سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة.

١٠- ملاحظات عامة:

- مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء.. مثل حركات الطيران بالجناحين..
- لاتصالب الساقين!! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولامانع من تصالب القدمين.
- ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده..
- تمديد الساقين وفردها.. عادة جيدة.
- التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات..
- الوقوف ثم ثنى الركبتين عدة لحظات.. وتكرار ذلك.. وقوف.. ثم ثنى الركبتين.
- تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضاً..

التخلص من الأفكار المتزاحمة:

حتى إذا شعرت بالاسترخاء والراحة بدنيا، قد يكون عقلك مشحونا بالأفكار. ويمكنك أن تتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها باتباع ما يلى:

- تخيل مكان مريح تشعر فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقيا أو خياليا، فى الطبيعة أو فى غرفتك.
- غير الظروف المحيطة بالطريقة التى تتراىء لك، حتى تصل

إلى أفضل الظروف الممكنة .وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمع بأذنيك، واستشعر كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.

● احتفظ بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق.

● واحتفظ بالهدوء الذى تجلبه إليك لفترة أطول.

● إذا تزاحمت عليك الافكار لا تتعارك معها، بل حاول بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التى تأتيك أثناء تخيلك لمكانك الخاص.

● عد بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدم الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية.

● قد تكون بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكن من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية.

وفى كل مرة تستعين بها سوف تغير طريقة شعورك، وستكون مدفوعا لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله فى ظروف أخرى.

فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك. فابدأ من الآن:

■ داوم على الاسترخاء.

■ ابتعد بذهنك لوقت ما عن المشاكل لفترة كل يوم.

■ خذ اجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعر بازدحام المشاكل.

■ استخدم خيالك وتصور أفكار سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.

■ جدد أى شىء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.

■ غير أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعل ما تريد.

البعد عن الزحام:

اعتادت الأفكار الإبداعية أن تراود الناس عندما يكونون بمفردهم، وحتى عندما كانوا فى أماكن مزدحمة كالمطارات كانت تأتيهم عندما لا يزعجهم أحد.

فالعقل المبدع يصيبه الخمول إن أحس أن شيئا سيزعجه، فحتى إن كنت بمفردك فى مكتبك بعملك فإن مجرد توقع أن يفتح الباب أو يرن جرس الهاتف يجعلك واعيا ومنتبها.

ولكى تدخل إلى التركيز الداخلى المبدع:

● ابتعد عن العالم الواقعى الموجود وادخل عالم الإبداع الخاص بك.

● غير عاداتك بما يمنحك وقتا تخلو فيه بنفسك كل يوم ولو كان قصيرا.

● رق عالم الاحساس الداخلى الخاص بك بأن تتعلم أن تعترف بالأفكار الرقيقة التى يقدمها لك وتثق بها.

عندما ترهقك كثرة المعلومات:

- امش بعيدا.
- أغلق الملفات.
- تعامل مع مهمة جديدة بذهن صاف.
- أجل المهمة الحالية وأخرجها من ذهنك حتى الغد، ثم أنظر إلى الأمور نظرة جديدة.
- اسأل نفسك عن أهم ثلاث حقائق خاصة بالمشكلة أو الموقف.

عندما تعانى نقص المعلومات:

■ أدر فى ذهنك كل ما تعرفه عن المشكلة وما لا تعرفه ثم أخرج المشكلة من ذهنك.

■ كن حساسا للإلهام، فقد تحصل على معلومات أكثر بسهولة.

■ فكر فى شخص يمكن أن يساعدك.

■ اسأل نفسك عن المعلومات التى تريدها إن قدر لك أن تحصل عليها.

■ ثم اسأل نفسك عن التغير الذى يمكن أن يحدث فى وجهة نظرك أو قرارك، وكيف ستنظر إلى الموقف نظرة مختلفة.

كيف تتعامل مع الأزمات:

■ ابعد نفسك عن الأزمة لدقائق أو ساعات.

■ بعد استعراض أوجة المشكلة والاحتمالات وأسوأ ما يمكن أن يحدث، عليك أن تتناسى الأزمة لقليل من الوقت.

■ فكر فى أى شىء جيد فى حياتك حتى تضع الموقف الحالى فى إطاره الصحيح.

■ إذا أتتك الأفكار فلا تضيعها وإذا لم يكن هناك أى حل منطقى فإن هذه الأفكار تكون أفضل ما يمكن أن ينتجه عقلك، وبهذا تمدك بأفضل أداء ممكن فى هذه الظروف.

■ ■ ■

بين العقل والجسد

لا اعتقد ان الانسان يستطيع ان يشكر ويحمد الله عز وجل بما فية الكفاية على النعم التى يملكها.

فمنذ ان خلق الله الانسان، يحاول الانسان اكتشاف الانسان. ولم يستطع الوصول الى حد هذه اللحظة الى كل الحقائق والاسرار التى يملكها الجسم البشرى.

بالرغم من هذه التطور الهائل الذى وصل له الطب لكنه لم يصل الى مرحلة تطور جسم الانسان.

ان كل انسان يملك قوتين الاولى القوى العقلية ونستطيع ان نعبر عنها بالمركزية (الفكرية) التى تسيطر على القوى الثانية والتى هى الجسدية. يتشابة الجنسين الذكر والانثى من الناحية البيلوجية فى تكوين العقل ولكن يختلفان فى طبيعتة.

اما بالنسبة للقوى الثانية (القوى الجسدية) فسوف تكون الحالة معكوسة، حيث يختلف الجنسين الذكر والانثى من الناحية البيلوجية ولكن يتشابهان بالمبدأ او المضمون. وهذه ما سوف يتم تفسيرة فى هذه المقالة المتواضعة.

يعتقد او يعبر الكثيرون ان الرجل اقوى او اذكى من المرأة وهذه تصور او نتيجة مبنية على الصورة وليس المضمون.

اى مبنية على القوى الجسدية الظاهرة فقط، وكما ذكرنا ان القوى الجسدية هى محكومة من قبل القوى العقلية وهذه دليل على ان الاهم بين القوتين هو القوى العقلية.

ولا يمكن ان يكون العكس وإلى فى هذه الحالة سوف تكون الحيوانات اقوى وذاكى من الانسان.

لو نتعمق اكثر بالفرق بين القوتين وعمل مقارنة بين القوتين ما بين الجنسين ومدى اختلافهما.

فى طبيعة الحال ان الانسان يسيطر على نفسة من خلال القوى العقلية ما عدا فى بعض الفعاليات والتى يعبر عنها باللاإرادية مثل نبض القلب والتنفس. اى ان الانسان يستخدم بالدرجة الاولى القوى العقلية ويسخر القوى الجسدية لاجل اوامر القوى العقلية.

ولكن فى بعض الاحيان يفقد الانسان القوى العقلية ولا يقصد هنا الجنون وفقدان الصواب وانما فقدان التفكير والتركيز والوعى. مثال هذه الحالات التى تفقد الانسان استخدام القوى العقلية هى الحالة العصبية والارتباك والخوف.

وعندما يقل التركيز على استخدام القوى العقلية ينتقل التركيز بشكل لا إرادى الى القوى الثانية التى يمتلكها الانسان وهى القوى الجسدية. وهذه حالة لا إرادية لتعويض النقص فى القوى العقلية لدعمها بالقوى الجسدية، حيث من المفروض والطبيعى ان القوتين تكملا بعضهما البعض.

هذا ما كان بالنسبة للفرق بين القوتين العقلية والجسدية.

اما بالنسبة للمقارنة فى استخدام القوتين ما بين الجنسين الذكر والانثى، كما هو معلوم انه لا يوجد فرق فى التكوين البيلوجى للقوى العقلية لكلى الجنسين الذكر والانثى ولكن الفرق فى طبيعة الاستخدام.

ولا يظهر الفرق كبير فى هذه النوع من القوى وانما نلاحظ تجسد الفرق اكثر من خلال اختلاف نوع القوى الجسدية التى يمتلكها الجنسين الذكر والانثى، وهذه القوى هى التى تعوض النقص الموجود فى القوى العقلية وتبين الفرق.

بالنسبة للرجل اذا لم يستطيع ان يستخدم القوى العقلية بالشكل الصحيح والتى من المفروض ان تكون هى المسيطرة على باقى القوى، نلاحظ استخدامة للقوى الجسدية وهنا يعبر عنها بالعضلات الجسدية من خلال جسدة القوى ليحاول ان يعوض النقص فى قواة العقلية وهو ما يطلق علية بالشخص او الرجل العنيف. الرجل الذى تطغى قوة جسدة على قوة عقلة لان جسدة اقوى من عقلة لذلك من السهل له ان يحل المشكلة بالقوى التى يمتاز بها.

اما بالنسبة للمرأة فهى تستخدم نفس المبدأ فى حالة نقص القوى العقلية يتم معالجة هذه النقص من خلال القوى الجسدية، والتى من المفروض ان تكون مسخرة ومكملة للقوى العقلية وليس بديلة للقوى العقلية.

ولكن الفرق بالنسبة للمرأة بالاختلاف البيلوجى للقوى الجسدية التى تملكها لان المرأة لا تمتلك العضلات الجسدية كما يمتلكها الرجل ولكن لديها سلاح اخر وهو نابع ايضا كما عند الرجل من الجسد وهو (الإغراء).

إنه ليس بسر أو اكتشاف جديد ان المرأة تستخدم انوثتها وجمالها ولطافتها للحصول على مبتغاها او لحل بعض المشاكل التى هى عاجزة عن حلها من خلال قواها العقلية. وهذا ما كان بالنسبة للفرق فى القوتين الجسديتين بين الجنسين الذكر والانثى.

ألآن بعد هذا التحليل المتواضع نستطيع ان نعلم ان كل جنس له نقاط ضعفة ونقاط قوتة ولا يمكن المقارنة بين الجنسين فى قوى واحدة فقط. واعتقد يتفق معى الكثير ان القوى الجسدية التى تملكها المرأة تغلب فى بعض الاحيان القوى الجسدية التى يملكها الرجل.

■ ■ ■

بين السلبية والإيجابية فى التفكير

■ التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة

كثيرون يعتقدون أن طريقة التفكير سواء كانت سلبية أو إيجابية هى أمور فطرية توجد مع الإنسان منذ طفولته، ولكن التفكير الإيجابى هو مهارة يمكن تعلمها وإتقانها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة فى حياة كل رجل مهما كان مركزه أو تحصيله العلمى.

فالعقل يخضع للتدريب الجيد ويمكن اكتساب التفكير المنظم العميق والخلاق، وللتفكير استراتيجية وقواعد يجب أن نتنبه إليها ومنها:

■ اكتشاف المواهب:

يحتاج كل رجل فى مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه، لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنه وإخراجه والاستفادة منه، ولكل رجل كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطا أن يكون كنزك مماثلا لغيرك ممن حولك. هكذا فعل العباقرة والنابغون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلى واستغلوه دون ملل أو يأس.

■ تحسين التفكير:

يمكن للإنسان أن يتعلم شيئا جديدا، وأن يتقدم ويتطور خطوة كل يوم عن اليوم الذى سبقه، وهذا ليس له علاقة بالعمر والظروف.

■ توسيع نطاق تفكيرك والخروج من الدوائر الضيقة:

فإذا كنت طالبا على سبيل المثال لا تنحصر بالمناهج الدراسية استعدادا للامتحان فقط، وإذا كنت موظفا أو عاملا تحرر من قيود الكسب المادى فقط، وابحث عن مجال لتطوير نفسك وهواياتك وأنشطتك فهذا طريق رحب للدخول فى عالم أوسع وأشمل.

■ تعلم استراتيجية رمى الأحمال والهموم أولا بأول، وعدم حملها لتتراكم وتدخل تفكيرك فى حالة من اليأس والقنوط، فهناك دائما حلول للقضايا الصغيرة قبل أن تتفاقم وتكبر.

■ العمل على بناء الثقة بالنفس وذلك من خلال تقدير ذاتك فى النجاحات الصغيرة، لأن الثقة والإيمان بالنفس تزيد من عزيمتك للتقدم نحو أعمال أكثر نجاحا.

■ عدم السماح لمشاكل وهموم الحياة اليومية تنسيك مهمتك المتعلقة بالارتقاء بتفكيرك، والاستفادة من النقد الذاتى لنفسك عند الاختلاء لمراجعة نقاط القوة والضعف وسبل تطويرها.

■ ابتعد عن أحلام اليقظة البعيدة جدا عن الواقع لأنها تجعلك تقارن أحلامك بواقعك لتدخل فى حالة من اليأس، التزم بالواقعية واعمل على تحسينها ولو بقدر بسيط أفضل من بناء أحلام يقظة بعيدة المنال.

كل هذه الأمور تجنبك التفكير السلبى وتنقلك إلى عالم من التفكير الإيجابى الذى بدوره سيفتح لك آفاقا جديدة تؤدى بك إلى النجاح والتطور.

فكر بإيجابية كى تغير واقعك:

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كى ترسم الصورة التى تحبها فى حياتك فانك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابى فى تغيير واقعك الذى لا تريده. هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

حدد حلمك.. كثيرون يشعرون بالتعاسة فى حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح وإذا أردت أن تنجز شيئا مهما عليك بالتركيز عليه ولا تدع أى شىء يبعدك عنه.

وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده فهذا التكرار يصنع نوعا من الشعور الإيجابى داخل عقلك الباطن ويجعلك قادرا على فعل ما تريد.

التأمل يجعلك تشعر بأنك اقوى واكثر إيجابية من النواحى العاطفية والجسمانية والروحانية ويعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك اقوى واسهل.

التركيز الدائم أمر صعب لكن كى تستفيد من أفكارك الإيجابية التى تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية وهذا ما يسمى بعملية التطهير. طرد الأفكار المحبطة واستقبال

الأفكار الإيجابية.

هذا ومن جانب آخر، فإن الحياة التى نحياها والطريقة التى نعيش بها الحياة هى عبارة عن انعكاس لسلوكنا فى الحياة وفى كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها.

لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التى من شانها أن تغيير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا وبالتالى كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تساعد فى تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم اكبر.

حارب الأفكار السلبية: حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير فى المشاكل بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوما التفكير بالأمور الإيجابية.

حاول تعليم نفسك دروسا فى التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية فى الأوضاع السلبية. حاول دائما تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون اكثر صلابة.

حدد أهدافا منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدا فان احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلبا على نفسيتك. قم بوضع اهدف ممكنة لأنك كلما حققت هدفا زاد ذلك من تفاؤلك. ليس هنا المقصود أن لا تتطلع لإنجازات كبيرة بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكنا.

كف عن المبالغة: لا تبالغ فى وصف المشكلة التى تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

أما عن بعض الأمور التى تساهم فى تحسين المزاج النفسى بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهى:

- حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتاد على نمط معين فى الحياة.
- حاول عمل شىء يدفعك إلى التحدى، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.
- حاول من وقت لآخر عمل شىء مختلف عن روتين حياتك لكى تكسر الملل.
- حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لان ذلك يفتح أمامك آفاقا جديدة ومعارف جدد قد يضيفون الكثير إلى حياتك.
- حاول أن تبتسمى اكثر، لان ذلك سنعكس على نفسيتك.
- حاول أن تستمتعى بما بين يديك بدلا من النظر إلى ما بيد الآخرين.

التفكير الإيجابى كوسيلة للنجاح:

تحقيق النجاح يتطلب أن يكون الإنسان متفائلاً، وأن يكون فكره إيجابيا، بمعنى أن ينظر إلى الجوانب المشرقة فى الحياة، وأن يحذر التشاؤم والفكر المحبط.

● تحقيق النجاح يتطلب أن يكون للإنسان أهداف محددة.

● تحقيق النجاح يتطلب أن يبذل الإنسان جهوداً لا تعرف اليأس، فالإصرار عنصرٌ ضرورى فى معادلة النجاح.

● يجب أن يعود الإنسان نفسه على التفكير الدقيق ليحقق أهدافه وطموحاته، فكثيرٌ من الناس يعيش فى الحياة بفكر مشوشٍ ومبعثرٍ يظهر فى استنتاجات خاطئة، وقناعاتٍ لا تتسم بعمق الرؤية.

● عسف النفس وتربيتها وتعويدها على الالتزام أمراً فى غاية الأهمية حتى يمكن للإنسان أن يقوم بالأعمال الصعبة التى يتطلبها مشوار النجاح، فالإنسان الذى يقوده هواه وتتحكم فيه رغباته، لا يستطيع تحقيق ما يريد من طموحات.

● النجاح يتطلب أن تؤمن بقدرتك على تحقيقه، فدون أن يوجد لديك قوة الإيمان بقدرتك على تحقيق ما تريد يصبح النجاح أمامك مستحيل.

● الإنسان لا يستطيع تحقيق النجاح منفرداً لذلك يحتاج إلى بناء علاقة مع مجموعةٍ من الناس تقاسمه نفس الأهداف.

● النجاح يتحقق من خلال الآخرين، ولذلك تلعب الشخصية دوراً كبيراً فى تحقيقه، حيث يعتبر اللطف مع الآخرين واللباقة والبشاشة ضرورى لكى يحقق الإنسان ما يريد.

ويمكن للإنسان غير البشوش من خلال تعويد نفسه على الابتسامة والعبارات اللطيفة أن يوجد تحولاً فى شخصيته ويصبح

شخصاً بشوشاً مع الأيام.

● تحقيق النجاح يتطلب من الإنسان أن يتصف بالمبادرة، فهو أن لم يبادر بطرح أفكار وآراء تجلب له النجاح، سوف يكون مثل الغالبية من الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف.

● الحماس يعتبر عنصراً أساسياً لتحقيق النجاح، فالإنسان الذى يفقد الحماس لا يستطيع تحقيق الإنجازات، والحماس طاقةٌ يحتاجها الإنسان ليندفع فى العمل دون توانى أو تخاذل.

● والحماس معدٍ أيضا ينتقل من الإنسان إلى الذين يعملون معه فيبذلون جهوداً كبيرة فى العمل حتى يتحقق ما يريدون.

● على الإنسان الراغب فى النجاح أن يتعلم جيداً من حالات الإخفاق التى تواجهه بحيث يصبح أكثر عمقاً، ولكى لا يكرر الأخطاء التى ارتكبها.

● إدارة الوقت عنصر هام فى تحقيق النجاح.

تعلم كيف تفكر بإيجابية:

الايجابية هى بداية الطريق للنجاح.. فكر بالنجاح دائماً، فحين تفكر بإيجابية فإنك فى الواقع تبرمج عقلك ليفكر إيجابياً، والتفكير الايجابى يؤدى إلى الاعمال الايجابية فى معظم شؤون حياتنا لذلك قم بما يلى:

اولا: برمج نفسك لتحصل على الشفاء، تخيل نفسك وأنت فى أحسن صحة وعافية ونشاط.

ثانيا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

ثالثا: بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار.

خامسا: برمج نفسك على أن تكون ناجحاً فى دراستك، تخيل أنك حصلت على أعلى تقدير.

سادسا: بل برمج نفسك أنك ذكى لامع، تخيل نفسك كذلك.

إن أحسن وقت للبرمجة الايجابية أو بمعنى آخر التفكير الايجابى هو مرحلة الاسترخاء الجسدى التام قبل أن تنام، وحتى تتعود على التفكير الايجابى اختر تلك العبارات الايجابية التى ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق، واتبع ما يلى:

اولا: قم بتصوير العبارة الايجابية التى تناسبك اكثر من صورة.

ثانيا: الصق الصورة فى أماكن متكررة أمامك بصورة يومية كموقع بارز فى غرفة النوم، بجوار مكتبك عند الباب.

ثالثا: عود نفسك النظر إلى هذه العبارات يومياً.

رابعا: كرر العبارات فى ذهنك كلما تذكرتها باستمرار

مارس التفكير الإيجابى كهواية:

■ هواية التفكير الإيجابى:

- عندما أذكر كلمة "هواية" أمام أى شخص، بالتأكيد سيتجه تفكيره إلى الرياضة من: تنس - سباحة - ركوب الدراجات - مشى - جرى... الخ أو إلى القراءة أو ربما يخبرنى شخص آخر بهوايته فى كثرة الترحال أو السفر، أو حتى سماع الموسيقى.

دعونى أقترح هواية جديدة تشبه إلى حد كبير السفر والترحال وهذا النوع من السفر ليس سفر بالجسد وإنما سفر بالعقل والنفس.

نعم، هذه هواية جديدة أدعوإليها كل شخص لكى يقتنيها "التفكير الإيجابى" إنه أحد أنواع الاسترخاء والعلاج النفسى لمن يواجه الضغوط.

يبدو فى بادئ الأمر القيام بذلك هو شىء بسيط للغاية، لكننى لا أريد خداعك لأن "التفكير الإيجابى" هو أحد الأشياء الذى يجد

الكثير من الأشخاص صعوبة فى القيام بها.

بل وأعتقد أيضاً أن الخبراء الذين وصلوا إلى هذا المفهوم يجدون أيضاً صعوبة بالغة فى الالتزام بهذا النوع من التفكير وخاصة عندما تواجههم مشكلة ما.

من فضلك أنظر إلى هذا المفهوم بشكل عملى رغبة فى تغيير مجريات الأمور فى حياتك. أنظر إلى نفسك بعمق أكثر، وموقفك تجاه الحياة هو الذى يحدد نظرتك إليها.

وعلى الرغم من أن "التفكير الإيجابى" ليس بالأمر السهل أو الهين لكنه توجد أخبار سارة لك فهذا النوع من التفكير يشجعك على إخلاء الذهن من أية متاعب أو ضغوط تسكن بداخله وبالتالى يعطيك على مزيدا من الثقة بالنفس ويحقق لك السعادة.

- كيف يمكن أن تمارس هواية التفكير الإيجابى؟
- أعلم أنك تريد سؤالى:"كيف أستطيع ممارسة هذه الهواية لتصبح عادة لدى"؟
- كن متفائلاً فى كل الأوقات، فلن تصل إلى أى شىء من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار وخاصة على الأمور التافهة.
- كن واقعياً، وفكرفى قراراتك قبل اتخاذها، وابحث جيداً الخيارات المطروحة أمامك.
- تحدث بإيجابية عن نفسك، ركز على صفاتك الحميدة، وحاول الاستفادة من قدراتك الإبداعية.

● اضحك على كل موقف تقابله وعلى نفسك أيضاً بدلاً من أن تنتابك حالة القلق أو الارتباك.

● أن تؤمن بأن كل شىء يحدث فى هذه الحياة لسبب ما، وشغلنا الشاغل فى الدنيا هو معرفة هذا السبب.

● ارسم الابتسامة على شفتيك إذا تعرضت لموقف ما يحبطك.

● توقف عن التفكير ولو للحظة واحدة فى اليوم الواحد.

فالحياة حلوة تستحق أن تحيا وتعيش فيها، والإنسان هو الوحيد القادر على أن يعطى لها هذه الصورة الجميلة إذا فهمها بطريقة إيجابية.

أمثلة على التفكير بإيجابية:

أرسل صاحب شركة أحذية بائع أحذية لديه فى مهمة تستغرق أسبوعين إلى إحدى الدول النامية ليرى إن كانت هناك أى إمكانية لإقامة أعمال فيها، استقل البائع الطائرة وجاب الدولة لمدة أسبوعين ثم عاد ليخبر رئيسه:

" أيها الرئيس، لا توجد لنا أى فرصة فى هذه الدولة، إنهم لا يرتدون أية أحذية هناك على الإطلاق".

كان الرئيس رجل أعمال ذكياً، وقرر أن يرسل بائعاً آخر فى نفس المهمة لنفس الدولة، استقل البائع الطائرة فى رحلة مدتها أسبوعين، وعندما عاد أسرع من المطار إلى شركته مباشرة ودخل على رئيسه والحماس يملؤه: " أيها الرئيس، لدينا فرصة رائعة لبيع

الأحذية فى هذه الدولة. فلا يوجد أحد يرتديها بعد!".

إن الناس يرون نفس الأشياء بأشكال مختلفة، وإدراكك يعتمد بدرجة كبيرة على توجهك الذهنى، فلولا التفكير الإيجابى للبائع الثانى لأنه رأى الناس هناك لا يرتدون مثل هذه الأحذية، لما فتح مجال لصاحب الشركة.

ولذا يقول الدكتور إبراهيم الفقى عن التفكير الإيجابى: (أنه هو مصدر قوة وأيضًا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير فى الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة وآلام سجن التفكير السلبى وآثاره الجسيمة).

التفكير الإيجابى، لماذا؟

فالتفكير الإيجابى له دور فى نجاح الإنسان بشكل عام من خلال:

١- التفكير الإيجابى يزيد من قدر الإنسان

صرح رجل الصناعة هارفى فايرستون قائلًا: "رأس المال ليس شديد الأهمية فى عالم الأعمال، وكذلك الخبرة، إذ يمكنك الحصول عليهما بأى شكل، ولكن المهم هو الأفكار، فإذا كانت لديك أفكار، فاعلم أن لديك الأصول الأساسية التى تحتاج إليها، وأنه لا حدود لما يمكنك إنجازه سواء فى عملك أو فى حياتك عامة".

إن الأفكار هى العماد الذى تأسست عليه معظم البلدان، ولقد ساعدت الأفكار على إنشاء شركات ضخمة لدفع عجلة الإقتصاد

الأمريكى، وهو الأضخم فى العالم، إن الأفكار هى أساس كل شئ نقوم ببنائه، وكل خطوة نخطوها للأمام، والشخص المفكر الذى تتفتق مخيلته عن أفكار رائعة تعلو قيمته.

٢- التفكير الإيجابى يجلب لك السعادة

إن الأفكار التى تشغل عقلك ستكون ذات أهمية أكبر من الأشياء فى حياتك دائمًا، فالشهرة والثروة أمران عارضان، والرضا الذى يتأتى نتيجة تحقيق الإنجازات لحظى، يقول أحد الحكماء: "من يحب الفضة، لن تجلب له الفضة الرضا، ولا من يحب الوفرة سيرضا بالزيادة"، إنك لا تستطيع شراء السعادة ولا الفوز بها، بل يجب أن تختارها.

٣- التفكير يصنع حياة الإنسان

يقول الإمبراطور الرومانى: (ماركوس أورليوس): "إن حياتنا من صنع أفكارنا"، فإذا ساورتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شينة غدونا أشقياء.

وإذا هاجمتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين، ولذلك فإن الأشخاص الذين لا يحرصون على تطوير وممارسة التفكير الإيجابى عادة ما يجدون أنفسهم تحت رحمة الظروف المحيطة بهم، فهم يعجزون عن حل المشكلات، ويجدون أنفسهم فى مواجهة عقبات الواحدة تلو الأخرى، ويحصرون أنفسهم فى إطار استجابى، على عكس أصحاب التفكير الإيجابى دائمًا ما يتمكنون من التغلب على الصعاب.

ويكمن أهمية التفكير الإيجابى أيضًا، عندما يتحلى الإنسان بصفات الشخصية الإيجابية يكون:

أ. لديه رؤية واضحة:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا ما تريد على المدى القصير والمتوسط والبعيد، وتعرف لماذا تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافة مصادرها وإمكانياتها، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتى تحصل على أهدافها، ومثال على ذلك الكولونيل ساندرز مؤسس محلات "كنتاكى" عندما قُبل بالرفض من أكثر من ألف وسبعة مطعم لم ييأس أو يلم أو يترك فكرته مع أنه كان فوق السبعين من عمره، ولكنه أخذ المسئولية وركز كل تفكيره على رؤيته بثقة تامة حتى حقق هدفه.

ب. تركيزه على الحل عند مواجهة الصعوبات:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا قوة قانون التركيز، وكيف أنه يلغى أى شئ آخر لكى يستطيع الإنسان أن يركز انتباهه على ما يريد، لذلك فهو يركز على الحل والاحتمالات ويعرف جيدًا أن كل مشكلة مهما كانت، لها حل.

لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة إيجابية، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت آراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتى يجد الحل للمشكلة.

ومثال على ذلك، خالد حسان عبر المانش، وهو بدون أرجل لم يقل لنفسه أنا معاق، بل أخذ المسئولية وقرر أن يكون متميزًا فى

حياته وكانت الرحلة صعبة وخطرة إلى أبعد الحدود ولكنه أصر وأخذ مسئولية حياته وحقق هدفه.

جـ. اجتماعى ويحب مساعدة الآخرين:

الشخصية الناجحة تتمتع بأسلوب إيجابى يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام، فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق، ويعلم جيدًا أن الإنسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الآخرين لذلك فهو لا يبخل على الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم. مثال على ذلك، لويس بريل الضرير الذى عاش فى الوحدة والفقر والشعور بالضياع لم يلم أحد ولا الظروف، ولكنه قرر أن يفعل شيئًا يحسن به حياته فأخذ على عاتقه المسئولية واكتشف أسلوب "بريل" الذى ساعد وما زال يساعد الملايين من الناس الذين فقدوا نعمة البصر.

د. يعيش بالأمل والكفاح والصبر:

الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شئ، ولما حاول أى إنسان أن يفكر فى التغيير والتقدم أو النمو، ومثال على ذلك توماس أديسون لم يشتك أو يلم أحدًا عندما حاول عشرة آلاف محاولة لاكتشاف اللمبة، ورغم السخرية التى لاقاها وضياع أمواله لم يترك فكرته، بل أخذ المسئولية كاملة واستمر فى طريقه حتى حقق هدفه.

هـ. واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:

الشخصية الناجحة تعرف جيدًا أن التغيير شئ واقعى لا

يستطيع أى إنسان أن يتجنبه؛ لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها فى الفعل، مثال على ذلك، الأخوان جويس كان عندهم اعتقاد تام بأن الإنسان يستطيع الطيران، فكانوا يلبسون بدلًا من الريش ويصعدون فوق الجبال، ويقفزون منها لكى يطيروا مثل الطيور، وطبعًا النتيجة كانت بالسقوط والجروح الخطيرة، ورغم سخرية الجميع الذين أطلقوا عليهم اسم الأخوة المجانين، ولكنهم لم يستسلموا وأخذوا على عاتقهم مسئولية الاستمرار حتى حققوا هدفهم الذى تتمتع به البشرية.

والآن، ماذا بعد الكلام؟

لكى تغير تفكيرك إلى تفكير إيجابى، لابد من:

١- اكتشف جانبًا إيجابيًا فى كل شئ، قد لا يكون الأمر سهلًا، ولكن إن حاولت جاهدًا بالقدر الكافى، فستجد جانبًا إيجابيًا حتى فى خضم المواقف العويصة.

٢- ابحث عن شخص إيجابى فى كل موقف، وابتعد عن السلبيين.

٣- حاول أن تعوّد نفسك على قول التعليقات الإيجابية فى كل حوار تجريه مع الآخرين.

٤- تخلص من الكلمات السلبية فى قاموسك، واستبدل مكانها كلمات إيجابية:

أختم بقول وليام جيمس:

(إن أعظم ثورة قام بها الجيل الذى أنتسب إليه هو اكتشاف أنه عن طريق تغييرك للتوجهات الداخلية لعقلك يمكنك أن تغير الجوانب الخارجية لحياتك).

ما الذى يعوقك عن التفكير الإيجابى؛

بعد أن تعرفنا فى المقال السابق على التفكير الإيجابى، ودور التفكير بشكل عام فى نجاح الفرد، سنتعرف اليوم على معوقات التفكير الإيجابى.

معوقات التفكير الإيجابى:

١- ضعف الإيمان بالهدف وبمعتقداتك الإيجابية.

٢- البرمجة السابقة

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصًا أراد أن يقود سيارته فعمل كل شئ كما هو المعتاد ثم ضغط على بدال السرعة ولكن السيارة استمرت فى عدم الحركة ثم وجد أن فرامل اليد كانت مشدودة؟!

إن البرمجة السابقة السلبية تعتبر مثل فرامل اليد فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف أو تجعلك تقف فى نفس مكانك لا تستطيع الحركة.

فإن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التى اكتسبناها من الوالدين والمحيط العائلى، ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعى والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا فى هذه السنوات السبع

الأولى سلبية فهى تؤثر بشدة على حياتنا فى كافة النواحى، فمثلًا من الأشياء التى قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها هى عدم محاولة فعل أى تغيير؛ لأن ذلك قد يؤدى إلى الفشل، فنجده يتفادى أى تغيير حتى لا يواجه الفشل.

٣- غياب الهدف

أن عدم وجود هدف محدد فى حياة الإنسان، يجعله لا يستغل قدراته التى وهبها له الله عز وجل، فيعيش فى ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل، ويتخبط فى الظلام ولا يجد معنى لحياته، مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة، فالناس تجاه تحديد الهدف خمسة أنواع هى:

■ **النوع الأول:** أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة الشجر يأخذها الريح أينما شاء، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، فتجدهم دائمى الشكوى من أن الحياة صعبة جدًا وأنه لا يوجد فرص عمل، وأن الحظ وحده هو السبب فى حالتهم المادية والنفسية والصحية.

وتجد هذا النوع من الناس لا يفعل أى شئ لكى يتقدم فى حياته، فهو لا ينمى خبراته ومهاراته، ولا يفعل أى شئ إيجابى، ولغته الأساسية هى الشكوى الدائمة.

■ **النوع الثانى:** أشخاص يعرفون ما يريدون ولكنهم لا يفعلون أى شئ للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تام بأهدافه وما يريد بالتحديد

ولكنه لا يأخذ أى خطوة إيجابية لكى يحقق هدفه، وتجد هذا النوع يعانى نفسيًا أكثر من النوع الأول لأن النوع الأول لا يعرف أى شئ عن الأهداف، ولكن النوع الثانى عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أى شئ لكى يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين، وهو أيضًا يلوم الحظ السئ الذى يحالفه فى حياته ولغته الأساسية هى النقد واللوم.

■ **النوع الثالث:** أشخاص يعرفون ما يريدون وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يعتقدون فى قدراتهم:

هذا النوع من الناس يعرف تمامًا ما يريد ومتى يريده وكيف يستطيع أن يحققه، ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه، فتقديره الذاتى ضعيف وصورته الذاتية ضعيفة، وثقته فى نفسه تكاد تكون منعدمة، ويخاف من الفشل والسخرية، هذا النوع من الناس يعانى أكثر من النوعين الأولين؛ وذلك لأن عنده علمًا ومعرفة أكثر ولكنه لا يجد الشجاعة فى نفسه لكى يأخذ الخطوات الإيجابية لكى يحقق أهدافه، لذلك تجده يفضل البعد عن الناس ويعانى من الأمراض النفسية والعضوية، ولغته سلبية مملوءة بالحقد على الناجحين والشكوى من حالته النفسية.

■ **النوع الرابع:** أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون ولكنهم يتأثرون سلبيًا من العالم الخارجى:

هذا النوع من الناس يعرف جيدًا ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق، ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين، مما يسبب له تغيير خطته فى تحقيق أهدافه، لذلك

تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته، ولا يتقدم كثيرًا ولا يحقق إلا القليل من أهدافه، لذلك تجده عصبى المزاج، دائم الشكوى ممن حوله وينعى حظه وأيضًا يحقد على الآخرين، لغته سلبية وثقته فى نفسه ضعيفة، ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة فى التدخل فى حياته الشخصية ممن يسبب له الشعور المستمر بالضعف.

■ **النوع الخامس:** أشخاص يعرفون ما يريدون ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها:

هذا النوع من الناس يعرف تمامًا ما يريد، ويخطط لأهدافه حتى يحققها، وأيضًا يعلم جيدًا قانون الرجوع الذى يقول: "ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من نفس نوعه"، لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم.

٤- الخوف من الفشل

بأن يشعر الإنسان أنه إذا أقدم على أى عمل أو بادر لفعل شئ فإنه حتمًا سيفشل، فتجده لا يقدم على الأعمال المختلفة، إنما يعمل ما تضطره إليه حاجاته الأساسية، وهذا الخوف من الفشل يكتسبه الإنسان من كثرة تجاربه السابقة، التى من الممكن أن يكون جانبها الصواب، أو من تجارب الآخرين الذى قد ينصحوه ألا يقدم على بعض الأعمال لأنه حتمًا سيفشل.

٥- صدى الصوت

يُحكى أن أحد الحكماء خرج مع ابنه فى جو نقى بعيدًا عن صخب المدينة وهمومها؛ ليعرفه على التضاريس من حوله.

سلك الاثنان واديًا عميقًا تحيط به جبال شاهقة، وأثناء سيرهما تعثر الطفل فى مشيته، وسقط على ركبته، فصرخ الطفل على إثرها بصوتٍ مرتفع تعبيرًا عن ألمه: آآه، فإذا به يسمع من أقصى الوادى من يشاطره الألم بصوتٍ مماثل: آآه، نسى الطفل الألم وسارع فى دهشة سائلًا مصدر الصوت: (ومن أنت؟)، فإذا الجواب يرد عليه سؤاله: ومن أنت؟

انزعج الطفل من هذا التحدى بالسؤال فرد عليه مؤكدًا: بل أنا أسألك من أنت؟ ومرة أخرى لا يكون الرد إلا بنفس الجفاء والحدة: بل أنا أسألك من أنت؟ فقد الطفل صوابه بعد أن استثارته المجابهة فى الخطاب، فصاح غاضبًا: (أنت جبان)، وبنفس القوة يجئ الرد (أنت جبان)، وهذا شأن حديثك الذاتى فهو يرتد إليك تمامًا كصدى.

■ ■ ■

فى نقد قانون الجذب

يروج فى سوق دورات تنمية الذات (برنامج) جديد يزعم القائمون عليه بأنه يخدم الإنسان فى تحقيق طموحاته وأمانيه والتى عجز عن تحقيقها بسلوكه الاعتيادى الذى نشأ عليه. ولا شك أن الدورات التدريبية والتى تقوم على تنمية الفرد وتهذيب أفكاره وإرشاده إلى حسن التدبير لها دور بارز وقوى فى تحقيق النجاح لكثير من الناس ولو كان ذلك النجاح نسبياً عند البعض. لكن ما ينبغى علينا أن نراعيه فى تأييد أو نقد هذه الدورات المنتشرة اليوم فى عالمنا لاسيما فى منطقتنا الخليجية هو أن نميز بين تلك الدورات التى تدعو إلى تنظيم حياتنا اليومية وحسن استغلال الوقت وطرق حل الاشكالات التى تصادفنا فى معترك الحياة وبين التى تدعو إلى تجاوز الإنسان الخطوط الحمراء غير المسموح تجاوزها شرعاً. ومن تلك الدورات التى تطرح على عامة الناس وخاصتهم ما يسمى (بقانون الجذب (the law of attraction

وفى الحقيقة أننا لا نستطيع أن نحكم على هذه المعلومات والتى يقوم المدربون من خلال تلك الدورات بتلقينها المتدربين لديهم إلا من خلال البحث عن أصولها التاريخية - إن كانت ذات تاريخ - أو إثباتاتها العلمية أو ممارساتها العملية.

فقمت بالبحث عن ما وراء هذه العناوين البراقة - والتى تبرز

عـادة فى صــدر كل إعــلان عن عــقــد دورة من تلك الدورات ذات الصلة بهــذا القــانون - وقـمت بمقــابلة بعض المدربين لـ (قــانون الجـذب the law of attraction) ولم أكـتف بذلك بل أرشـدنى بعض المختصين أن هناك فلماً وثائيقاً أطلق عليه اسم (السر The Se-cret) صدر يؤصل (قانون الجذب) ويشرح مفهومه وأبعاده من غير تحـفظ، وفـى الحـقـيـقـة أن هذا مـا كنت أبحث عنه فـحـرصت كل الحرص على هذا الفيلم الوثائقى.

فوجدته يباع بثمن باهط بالمقارنة مع باقى الأفلام الوثائقية فقد كان سعره قرابة الـ (٥٠ دولاراً) ومن حسن الحظ أن أحد الأخوة تبرع مشكوراً بأن يأتينى بنسخة مترجمة لديه فقبلت هذا العـرض السخـى دون تردد وسـارعت لمشاهدته مُوثّقـاً لكل عبـارة تخرج من فى (المحاضرين) فيه.

ولا أخفيكم سرا إن قلت لكم أن هذا الفلم أشبه ما يكون بفلم خيـالى -فـاشل!!- يروى قـصـصـا فـى غاية السـخـف فـأحدهم كان يتذمر من كثرة الفواتير التى تتزاحم على صندوق بريده مطالبة بسرعة السداد وما إن طبق هذا القانون حتى تبدلت تلك الفواتير بشيكات مالية !!، وآخر كان يحلم بمئات الألوف فما كان منه إلا أن طبق القـانون فجاءه فجـأة عرض من صـحفية لطباعة كتبه بمقابل مئة الف دولار ...الخ وبقدر ما كان هذا الفيلم سخيفاً فقد كان خطيرا فى نفس الوقت أتدرون لماذا؟

إن فكرة (قانون الجذب) لدى عرابه تقوم على أن أقدارنا من صنع أيدينا وأن تعـاسـتنا أو سـعـادتنا فى الحـقـيـقـة نحن الذين

(جذبناها) لأنفسنا من هذا الكون كيف؟!!

يقولون بزعمهم أن الأقدار تسبح فى هذا الكون الفسيح منها ما هو سبب فى سعادتنا ومنها ما هو سبب فى أحزاننا !!.

وأن الإنسان عبارة عن خلايا مترابطة وكل خلية تحتوى على طاقة وكل خلية تربطها مع الخلية الملازمة لها طاقة وأن الإنسان تنطلق منه طاقة عظيمة إذا ما تفاعلت هذه الملايين من الخلايا فى لحظة واحدة عند إرادة الشخص شيئاً ما إرادة جازمة - كما سيأتى بيانه- كما لو تمنى مثلاً وظيفة مرموقة فى إحدى الشركات العالمية وإنطلقت منه الطاقة اللازمة من بدنه فى هذا الكون فستصادف ذلك القدر الذى يسبح فى هذا الكون فتنتظم حياة مطلق الطاقة لتسلك مساراً يتناغم مع تحقيق هذا الهدف من غير بذل أى مجهود أوعمل منه (بتاتاً) فى تحقيق هذا الهدف وأنا أعنى ما أقول، وهذا ما يمليه سدنته الغربيون، إنما المجهود المطلوب من المتمنى هو قبل إطلاق الطاقة أن يحث النفس على إطلاق أكبر طاقة ممكنة لتسريع وجذب القدر الأكبر من الحلم المنشود !!

فسلكوا عدة سبل فى إطلاق هذه الطاقة ولكن غالبيتهم قالوا ينبغى على مطلق الطاقة تحقيق شروط معينة منها:

أ- أن يعتقد فى نفسه على وجه (اليقين) أن ما يتمناه حصل فعلاً فلا يقول أنا أريد تلك الوظيفة بل يقول (إنه يملك هذه الوظيفة) بمعنى أن (يعيش جو حصوله على الوظيفة) كما يقال يعيش الدور بأنه موظف فى تلك الوظيفة المرموقة.

ب ـ أن يكتب بصيغة الحاضر عبارة تفيد بأنه موظف فى الجهة المعينة واحد وعشرون مره كل يوم ولمدة أربعة عشر يوماً كأن يكتب (أنا موظف فى الشركة الفلانية) ولا يكتب (أنا سأتوظف.) وليس بالضرورة أن تكون وظيفة فقد تطلق طاقة تطلب فيها من المال الشيىء العظيم أو تطلب سيارة أو زوجة أو ... إلخ وما على الأقدار إلا أن تجيب ...... إلخ من هذه الشروط الغريبة وخلال هذه المدة أو بعدها ستنطلق تلك الطاقة فى الكون ولا يدرى متى ستأتى بذلك القدر فقد يكون بعد يوم أو أسبوع أو شهر أو سنة (زعموا).

الإيمان بالقدر ركن من أركان الإيمان وهو مراد الله فى خلقه ولا يعلمه إلا هو عز وجل، ولذلك أرسل المرسلين تفهمنا الطرق المشروعة والتى تكون سببا فى جلب الخيرلنا ودفع الشر عنا، فشرّع لنا الدعاء وبذل الصدقة والتوبة والإنابة إليه بالإضافة الى بذل الأسباب فى جلب الرزق... الخ .

ولا أظن أن هناك حاجة لسرد الآيات والأحاديث والتى تثبت بأن الأقدار والأرزاق يصرفها الله تعالى كيفما يشاء بخلاف ما يزعمه هذا القانون الباطل والذى فيه من الافتئات على سلطان الله عز وجل ما فيه وهناك ردود كثيرة لاأقول من كتاب المسلمين فحسب بل من الغربيين والأكادميين منهم خاصة على هذه الخزعبلات، والقارئ الحصيف يلفت نظره أن لب هذه الفكرة لا يخرج عن دائرة التصوف المذموم فى تاريخنا الإسلامى حيث اتخذوا من التوكل على الله عز وجل حجة فى ترك العمل وبذل السبب فى البحث عن مصادر الرزق، بل إن التصوف المذموم أفضل

حالا من هذا القانون حيث أن أهل التصوف المذموم ينسبون القدر للرب بينما هؤلاء لا يعرفون من هو رب القدر !.

ففكرة هذا القانون الساقط مشتقة من أفكار قديمة بالية ومن كتب هجرها الناس ومعتقدات قليل اليوم من يتلبس بها فهى خليط من سلوك بعض المتصوفة الشاذ بالإضافة إلى معنى الحلول والإتحاد حيث الكون هو مصدر القدر وبعض الديانات الهندية القديمة ...الخ فجمعت فى وعاء واحد وأخرجت اخراج جديد بأسلوب عصرى يتناسب مع لغة الحوار فى القرن الواحد والعشرين .

لكن ما يثير الدهشة أن (النسخة العربية) لقانون الجذب حرفت وبدلت لتترجم إنحراف و جشع كثير من المدربين له فهم بين فريقين فريق يؤمن به ولا يظهر مراد منظرى هذا القانون لعامة الناس خوفا من اتهامهم له .

وفريق عرف ببطلانه لكن ركب موجة القبول عليه طمعاً فى المال فقاموا بتطبيق تلك الخطوات السابقة تماما، وأضافوا تخريجاً شرعياً لها ستارا لعيوبها وليقبلها عوام الناس .

فقالوا : بعد تطبيق تلك الخطوات السابقة ينبغى أن تقوم أيها المتدرب بصلاة الاستخارة ومن ثم الاستشارة وعمل برنامج لتحقيق الهدف .

والذى يعرف أصول هذه الفكرة يعرف بأن هذا تدليس وتلبيس على عامة الناس وهم بمثابة الساحر الذى يعمد إلى عقد سحره بطلسماته وما أن ينتهى حتى يقوم بإسماع المسترقى (قل هو الله

أحد....) وآيه الكرسى ليثبت أنه فعله شرعى، لأنه فى اعتقاد هذا المدرب أن الطاقة التى ستجلب لك القدر بعد (١٤ يوماً) قد انطلقت فما تعمله بعدها فلا قيمته له أصلاً غير إرضاء المتدرب دينياً،والجميل فى الغربيين أنهم صرحاء فى طرح أفكارهم صرحاء فى مناقشتها بينما المترجمون للأفكار الغربية من العرب نجد - وللأسف - أن الخداع والالتفاف اسلوبهم الأمثل فى طرح أفكارهم.

ومن المضحكات أنهم يحتجون بآيات وأحاديث تثبت بزعمهم أنها تؤيد ما ذهبوا إليه ومن ذلك استشهادهم بأن الله يقول فى الحديث القدسى (أنا عند ظن عبدى بى...).

وإن كان فريقا من شراح الحديث ذهب إلى إن المقصود من الحديث هو احسان الظن بالله تعالى عند الموت لقوله ﷺ (لا يموتن أحد منكم إلا وهو حسن الظن بالله تعالى) ولكن لنسلم أن ذلك فى الحياة عموما فنقول:إن منظرى هذا القانون لايقولون بحسن الظن بالله بل بحسب قوة الطاقة التى تنطلق من البدن فى هذا الكون لجلب الحظ الحسن المتولدة من قوة الإعتقاد بوقوع المراد يقول أحد منظرى هذا القانون (بأن ما تتمناه سيأتيك ولو سألت من الذى أرسله لى فصاحب اللاهوت سيقول الرب والفيزيائى سيقول الطاقة وكل سيصرف القدر لما يؤمن به ونحن نقول - أى منظرى قانون الجذب - لا يهم هذا أم ذاك ولا تشغل بالك فى ذلك والمهم أنه ما تتمناه أتاك ...) انتهى بتصرف. هذا أولا .

ثانيا: من أين لكم أن استخدام الطاقة المزعومة مجلبة للقدر المرغوب به أو غير المرغوب به ؟ ومن قال لكم أن مجرد حسن

الظن بالله تعالى (فى رزق معين) من غير سعى مجلبة له ؟

يقول الإمام الغزالى رحمه الله تعالى معلقا على من احتج على ترك العمل بحديث (أنا عند ظن عبدى بى فليظن بى خيرا فما هذا إلا كلام صحيح مقبول الظاهر فى القلوب فاعلم أن الشيطان لا يغوى الإنسان إلا بكلام مقبول الظاهر مردود الباطن ولولا حسن ظاهره لما انخدعت به القلوب ولكن النبى صلى الله عليه وسلم كشف عن ذلك فقال الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والأحمق من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله) .

ثالثا : من الذى قال أن مفهوم الحديث ينطبق مع هذا القانون المزعوم فمفهوم الخيرة الشرعى لا يرتبط مع المراد الشخصى فقد يمنع الله عز وجل ما يريده العبد من مال أو جاه أو غير ذلك كون حصوله عليه يشكل له فتنة مثلا فى دينه أو شرا لم يحسب له حساب، بينما هذا القانون (الجائر) لا يميز بين ما هو خيرة وبين ما هو شر للإنسان بل كل ما تتمناه سيأتيك وأنت تتحمل العواقب!!

وأخيرا أقول (إن بين يدى الدجال سنين خدعات) فالحذر كل الحذر من هذه الدورات المشبوهة لأستحاء والتى تطعن فى أصل الاعتقاد وينبغى علينا أن نعلم أن الانتفاح على الآخر لا بد وأن يكون منضبطاً بضوابطنا الشرعية والتى أمرنا بها وأن ديننا خير منهج ودليل فى تحقيق مصالحنا (ومن أحسن من الله دينا..) وأن جلب الأرزاق أو صرف المكروه بيد الله ولا يمكن لشخص جلب ما يريد أو صرف ما يكره إلا بمراد الله، وقد وضح لنا الإسلام سبيل ذلك فشرع لنا الصلاة والدعاء والاستغفار والصدقة والعمل

والتوكل على الله عز وجل.

ولا يفتأ أهل الضلالة فى صدكم عن دينكم ما استطاعوا، فلديهم من الشبهات ومشكل الآثار مايثيرون وساوس الفكر وسيئ الأوهام مما تجعل الإنسان العامى فى لبس من أمره بل وبعض طلبة العلم أيضا !!

ولقد ضربت صفحا عنها لطول الرد عليها، ولكثرة النصوص فيها لكن يجمل الرد عليهم قوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذي أَنزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ مِنْهُ آيَاتٌ مُّحْكَمَاتٌ هُنَّ أُمُّ الْكِتَابِ وَأُخَرُ مُتَشَابِهَاتٌ فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ وَابْتِغَاءَ تَأْوِيلِهِ وَمَا يَعْلَمُ تَأْوِيلَهُ إِلاَّ اللَّهُ وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلاَّ أُوْلُوا الأَلْبَابِ﴾.

■ ■ ■

فتــوى
حول كتاب "السر" و"قانون الجذب"

السؤال : فقد سمعت عن كتاب واسع الانتشار يسمى (السر) the Secret، وقرأته فوجدته يدور حول مفهوم يسمى (قانون الجذب) والذى ينص على أن الشبيه يجذب إليه الشبيه، وأن ما يقع بالإنسان من خير وشر فهو نتاج أفكاره، فما رأيكم فى كتاب السر، وما الموقف الشرعى الصحيح من قانون الجذب؟

الجواب :

الحمد لله

كتاب السر من تأليف منتجة الأفلام الأسترالية (روندا بايرن)، والتى تنتمى لحركة الفكر الجديد، والتى يؤمن أصحابها بمجموعة من المبادئ (الميتافيزيقية) والمختصة بطرائق العلاج، وتطوير الذات، وتأثير الفكرة فى الماديات، وكتاب (السر) يدور حول هذه المفاهيم، ويروج لها وفق منظومة هذه الحركة، والكتاب كما ذكرتَ كُتب له الانتشار الواسع على المستوى العالمى، وترجم مؤخراً إلى اللغة العربية، وبالنظر فى الكتاب، وتأمل ما فيه تبين وجود جملة من الانحرافات العقدية والعلمية الخطيرة، أهمها :

١ ـ دعوة الكتاب إلى ترك العمل، والإعراض عن تحصيل الأسباب لنيل المطلوب، والاتكال على الأمانى والأحلام، وذلك وفق

قانون -مزعوم- يسمونه (قانون الجذب)، والذى ينص على (أن الشبيه يجذب إليه شبيهه)، وأن (كلّ شىءٍ يحدث فى حياتك فأنت من قمت بجذبه إلى حياتك، وقد انجذب إليك عن طريق الصور التى احتفظت بها فى عقلك. أى ما تفكر فيه، فأياً كان الشىءُ الذى يدور بعقلك فإنك تجذبه إليك). وأصحاب هذا المبدأ يعتقدون أن الفكرة الواقعة فى العقل تؤثر بذاتها فى محيط الإنسان وما حوله، وأن الإنسان يستطيع بفكرته المجردة أن يجتذب إليه ما يريد من الخيرات من غير عمل، ويزعمون أن الفكرة لها تردد، وأنها تنطلق من عقل الإنسان على شكل موجة كهرومغناطيسية، وأنها تجتذب من خير الكون وشره مما هو على نفس الموجة، فإذا كنت تفكر تفكيراً إيجابياً فأنت تطلق موجة ذات تردد إيجابى تجذب إليك الإيجابيات، وإذا كنت تفكر بفكرة سلبية فأنت تطلق موجة سلبية تجذب إليك السلبيات. ولا شك أن هذا الكلام مصادم للعلوم التجريبية وبديهة العقل، وأن اعتقاده أو العمل بأفكاره مصادم للشرع.

أما مصادمته للشرع، فلأن الله تعالى أمر بالعمل والسعى فى الأرض، ورتب الرزق على بذل الأسباب، وليس على الأمانى والخيالات، قال تعالى : ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك: ١٥).

وأما مصادمته للعقل فلأن الاعتماد على الأمانى والأحلام يعنى خراب العالم، وتعطل مصالح أهله، وإهدار ما أنجزته البشرية خلال قرون من معارف وعلوم وحضارات، إذ مقتضى هذه النظرية،

أن المريض لا يطلب الدواء ولا يحتاج إليه، والناس لا يحتاجون إلى مهندسين وبنائين وعمال، فما على المحتاج إلا أن يفكر تفكير إيجابياً فيما يريد، ثم يطلب من الكون - عياذا بالله - تحقيق مراده، دون عمل أو بذل .

وأصحاب هذه الدعوة يتناقضون حين يقولون للمريض المشرف على الموت لا تتوقف عن الدواء، وإلا فمقتضى فكرتهم ترك التداوى وإغلاق المستشفيات، وتحويل كليات الطب إلى مقاعد للتفكير والاسترخاء لطلب الأمانى والأحلام أو ما يسمونه الأفكار الايجابية، وقس على هذا غيره من الأعمال ؛ فظهر بهذا أنها دعوة مصادمة للعقل، مخالفة للحس، لا تستقيم عليها حياة الناس، وصدق القائل :

إذا تمنيتُ بتُّ الليل مغتبطاً

إن المُنى رأس أموال المفاليسِ

٢ ـ غلو الكتاب فى تعظيم ذات الإنسان، وإعطائه هالة من القداسة والعظمة، واعتقاد أنه ذو قدرات مطلقة، وطاقات هائلة، تبلغ به حد القدرة على الإيجاد والخلق، فكل ما يقع بالإنسان من خير وشر فهو من خلقه وإيجاده، يقول الكتاب مثلاً: (أى شىءٍ نركز عليه فإننا نخلقه) (السر ١٤١)، ولا شك أن هذا انحراف كبير، وشرك بالله تعالى فى ربوبيته، وصدق الله تعالى: (فلا تجعلوا لله أنداداً وأنتم تعلمون) .

٣ ـ الدعوة إلى عقيدة وحدة الوجود الباطلة بالقول أن الخالق

والمخلوق شيء واحد، وأن الإنسان هو الله فى جسد مادى، تعالى الله، وقد ترددت هذه الدعوى فى أكثر من مكان، وبأساليب مختلفة.

٤ ـ إحياء جملة من العقائد الشرقية والفلسفات الوثنية، كديانات البوذيين والهنادكة وغيرهم، وقد رأينا احتفاء أصحاب هذه الملل والأديان بكتاب (السر) هذا لما قام به من نشر لمبادئ هذه الأديان وترويج لها.

٥ ـ الدعوة إلى التعلق بالكون رغبة وسؤالاً وطلباً، فإذا أردت شيئاً فما عليك إلا أن تتوجه بطلبك للكون، والكون سيلبى طلبك ولا بد، والإسلام إنما يدعو لتعليق القلب بالله جل وعلا فإليه الرغبة والتوجه، والسؤال والطلب، والتوجه إلى غيره فيما لا يقدر عليه إلا هو سبحانه من الشرك، أعاذنا الله منه.

٦ ـ معارضة الكتاب لعقيدة القضاء والقدر، حيث ينكر الكتاب أن الله قد كتب مقادير الخلائق، وأنه سبحانه قد قدّر المقادير، فهو يرى كما يرى غلاة القدرية ممن ينكر القضاء والقدر أن ما يقع فى الكون لم يدخل فى علم الله من قبل، ولم يسبق به كتاب ولا شك أن الإيمان بالقضاء والقدر ركن من أركان الإيمان لا يصح إيمان العبد إلا به.

٧ ـ دعوة الكتاب إلى الأنانية، والتمحور حول الذات، والانسلاخ من مختلف القيم الشرعية والضوابط الخلقية، واللهث خلف شهوات النفس وملذاتها، فمعيار الفعل أو الترك هو فى مقدار ما يجلبه ذلك الشيء من البهجة واللذة، وبمقدار محبته، فما كان

محبوباً فليفعل وما كان مبغوضاً فليجتنب، دون مراعاة للخلق والدين، ولا شك أن هذا معارض للقيم الشرعية والخلقية، فالمسلم مضبوط بإطار دينى وخلقى لا يصح له أن يخرج عنه ولا أن يتجاوزه، فما أمر الله به فهو الواجب، وما نهى عنه فهو المحرم، وما أباحه فهو المباح، والواجب الالتزام بأحكام الشريعة والدين.

هذا بعض ما اشتمل عليه الكتاب من انحرافات، وعليه فالواجب اطراحه، والإعراض عما فيه، ومن شاء أن يتعرف على حقيقة هذا الكتاب، ومدى ما فيه من انحرافٍ مفصلاً فبإمكانه الرجوع إلى بحثه.

■ ■ ■

تفسير قانون الجذب لـ (لويز هاى)

كل أحـداث حـيـاتكم بدون اسـتـثناء حـتى اللحظة الراهنة خلقـتـمـوها بأنفسكم بمسـاعـدة قناعـاتكم على أساس الخـبـرات الماضـيـة . لقـد خلقـتـمـوها بمسـاعـدة الأفكار والكلمـات التى استـخدمـتمـوها البـارحـة، الأسبوع الماضى، الشـهـر الماضى،السنة الماضية، ٣٤سنة مضت، حسب عمركم .

■ إن الشىء الذى نؤمن به يصبح حقيقة .

■ ليس مـهـمـا مـا هى طبـيـعـة مـشكلتكم، إنما فـقط انعكاس لطريقة تفكيركم .

■ إذا أخذنا طفـلا يبلغ من العـمـر ثلاث سنوات، ووضـعناه فى وسط الغـرفـة وبدأنـا الصـراخ فى وجـهـه بملء صـوتنا، وقلنا له انه أحمق وماذا عليه أنة يفعل (حتى بإمكاننا ضـربه عـدة مـرات) فـإن الطفل الخـائف إمـا سينزوى هادئا فى إحدى الزوايا أو سـيتصـرف بصـورة سيئة. هذا الطفل لديه احتمـالان فقط يتصرف تبـعا لهـما. لكننا لن نعرف أبدا ماذا بمقدوره أن يفعل فى الحقيقة

أما أذا أخذنا نفس الطفل وقلنا له أننا نحبه ونعشقه وانه ذكى وسريع البـديهة، وأنه يعجبنا كيف يلعب، ولا غرابة انه يخطئ (لأن الجـمـيع يخطئ)، وأننا سنحـبـه دومـا رغم كل شىء، فـإنكم لن تتصورا حتى الإمكانات الكامنة فى طفل كهذا !.

فى داخل كل شخص بيننا (بغض النظر عن أعمارنا) يتواجد حتى الآن طفل كهذا فى الثالثة . ونحن كثيرا ما نقضى وقتنا فى تأنيب ولعنة هذا الطفل المسكين فى داخلنا، ثم نستغرب لماذا يحدث كل شىء فى حياتنا بهذا الشكل السىء ..

تمرين التحرر

■ قوموا بشهيق عميق ثم اخرجوا بالزفير كل الهواء . أرخوا جسدكم . ثم قولوا لأنفسكم :"إننى أريد أن أتحرر. إننى أتحرر من التوتر كله . إننى أتحرر من كل قناعاتى القديمة إننى اشعر بالهدوء، إننى فى وفاق مع نفسى، إننى فى وفاق مع تطور الحياة إننى فى أمان "

كرروا هذا التمرين ثلاث مرات، وعندما يبدوا لكم أنكم تتواجدون فى وضع صعب كرروا لنفسكم هذه الجمل، وعندها ستصبح جزءا منكم وسترجعون طبيعين لدرجة أن كل التوتر والصراع اليومى سيتلاشى تدريجيا من حياتكم استرخوا وفكروا بشىء جيد . انه أمر سهل جدا .

■ إن أفكارنا لا تملك أى سلطة علينا إلى حين أن نخضع لها أنفسنا، الأفكار بحد ذاتها لا قيمة لها ... نحن نكسبها القيمة ....

■ تعلموا كيف تعاملون الشك كصديق وليس كعدو، واشكروه على أسئلته التى يطرحها عليكم .

لويز هاى

■ ■ ■

دلالات التفكير الإيجابى في القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (النحل: ١٨)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١).

وقال تعالى فى حديث قدسى : «انا عند ظن عبدى بى وأنا معه اذا دعانى» (حديث حسن صحيح أخرجه الترمذى)

خلق الله الانسان وكرّمه وفضّله على كثير ممن خلق ووضع فيه قوة عجيبة يستطيع أن يعمّر بها الأرض ويعيش فى خير وسعادة بفضل الله .

ولنتخيل مقدار هذه القوة تأمّل قول الله تعالى : ﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ (٢٨) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (الحجر: ٢٨، ٢٩).

نفخ المولى من روحه فى آدم - عليه السلام - تكريم لا حدود له وقوة جبّارة كامنة للبشر منه جل وعلا ..

لو استطاع البشر أن يستثمروا قواهم الداخلية لعاشوا فى خير حال.

والآن ..

اذا كنت تعانى من احباطات أو من اخفاقات فى حياتك ..

اذا كنت غير راض عن مسيرة حياتك حتى الآن ..

ماعليك الا أن تفكّر بعمق وتتجه نحو هذه الفكرة البسيطة الرائعة :

غيّر طريقة تفكيرك تتغيّر حياتك

هل أنت ناجح ؟

المعيار الصحيح للنجاح هو النسبة بين ماكان يمكن أن نفعله من جهة وبين مافعلناه حقّا لأنفسنا .

وعلى ذلك يكون الفرد الناجح هو الذى تتطابق لديه حدا النسبة فيكون منظّما جدا، صحيح العقل، يمتلك مقدرة التحكم فى ذاته، ويخضع نفسه قبل ذلك لمشيئة الله، وغير متردد . فهذه صفات المفكّر الايجابى الذى يؤمن بقوله تعالى: **﴿وَمَا تَشَاءُونَ إِلاَّ أَن يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيماً حَكِيماً﴾ (الانسان: ٣٠)**.

المفكر الايجابى هو شخص متفتح الذهن يرى صعوبات الحياة بوضوح لكنها لا تحبطه ولا تهزمه لأنه يرى أنه بعون الله سيتمكّن من مواجهة أى شىء يصادفه فى الحياة .

العيش الانسانى انما هو من انتاج الانسان نفسه، من انتاج فكره وعقله المقترن بالعمل، كل هذا بعد الاعتماد على توفيق الله عز وجل ..

دائما امام المفكر الايجابى قول الله تعالى : **﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ**

يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح)

انه لا يستسلم لليأس ولا يعيش مع اخفاقاته مهما كانت كبيرة.

المفكّر الايجابى لا يسوّغ ضعفه بمفردات السلبية :

١- النقص .

٢- القيود .

٣- الفقدان .

الطريق للايجابية :

الانسان مفكّر ايجابى بطبيعته فاذا توفرت له بيئة ايجابية ستجده يتصرّف بايجابية، أما اذا كانت البيئة التى ينمو فيها سلبية فانها ستؤثّر على طريقة تفكيره ..

لكن من المؤكد ان :

أى عادة سلبية يستطيع الانسان أن يتخلّص منها ويكتسب بدلا منها عاد ايجابية .. اذا أراد ذلك .

كل ما تحتاجه لتصبح ايجابيا هو :

١- الرغبة الشديدة .

٢- قوة الارادة .

٣- المخيّلة .

ماذا عليك الآن؟ اسأل نفسك الأسئلة التالية :

■ هل أنا ايجابى؟ هل تشعر بأن الله معك وتستطيع أن تعمل

الكثير بمساعدته ؟

■ هل أنت انسـان سلبى مملوء بالكآبة والقلق والشك فى قدراتك الذاتية وقلق على مستقبلك ؟

■ هل تركّز على السلبيات فى كل حالة تتعرض لها ولا ترى الا ما لا يمكن تحقيقه ..أم أنك تستشرف الفرص الكاملة خلف الزوايا ؟

■ هل ترى أن الأمور السيئة ستحدث بالرغم من مجهودك فى محاولة منعها ؟

اذا اجبت على السؤال الرابع بنعم ..فانت هنا ينطبق عليك قانون الجذب ..

قانون الجذب : ان الأفكار الايجابية تعطى نتائج ايجابية والأفكار السلبية تعطى نتائج سلبية .

هل تعرفت الآن على عالمك ؟ سلبى أم ايجابى ؟

ستغيّره.. باذن الله.. اذا غيّرت طريقة تفكيرك ..

وقد أكّد النبى ﷺ أن الانسان يستطيع أن يصل بنفسه الى الأفضل اذا أراد ذلك... فعن أبى سعيد سعد بن مالك أن النبى ﷺ قال: "ما يكون عندى من خير فلن أدّخره عنكم ومن يستعفف يعفّه الله ومن يستغنى يغنيه الله ومن يتصبّر يصبّره الله" (متفق عليه)

المفكّر الايجابى يرى الأمور السلبية ولكنه لا ينصاع اليها ويرفض التسليم ..انه يفعل أفضل ما يمكن أن يفعله ليتجنّب

الخسارة ..

انه يضع أمام عينيه النجاح فقط ..

لنه يعل انه بعون الله يستطيع أن يتغلب على الصعب ..

فاذا توكّل على الله وبدأ فى البحث بجديّه عن الحل فان الله سيوفقه الى الحل الصحيح ..

فالتفكير الايجابى هو جوهر النجاح ..

قال ﷺ : " لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا " ..

■ ■ ■

الحرية النفسية
وتفعيل قانون الجذب

كلنا نعلم أهمية قانون الجذب و أثر هذا القانون الكونى على حياتنا، فنحن نجذب الخير أو الشر من خلال ما نركز عليه باستخدام مغناطيس العقل، وهو بمثابة أداة منحها لنا الله سبحانه وتعالى لنستخدمها فى طلب المواقف و الاحداث الايجابية فى حياتنا. وبالرغم أنه لا يوجد إثبات علمى قاطع لعمل هذا القانون غير انه يمكننا أن نشاهد ونستشعر أثره فى حياتنا اليومية ونستمع إلى النتائج من خلال الحالات الدراسية و كتابات الفلاسفة و المفكرين.وديننا الاسلامى يحثنا كثيرا على التفاؤل، ولكن ما هو التفاؤل؟ يمكننا القول بان التفاؤل ذبذبة إيجابية تحدث فى الروح نتيجة لفكرة إيجابية. فالعقل هو الذى يؤثر على الطاقة الروحية من خلال التفكير وكما يقول الجراح العالمى أنجل إسكديرو: " إن العقل بمثابة مقود السيارة الذى يوجه الروح إلى الحالة المراد الحصول عليها". فإذا أردت أن تدخل بجسمك وروحك فى حالة قلق وخوف واكتئاب فما عليك إلا التركيز على كل شىء سلبى فى الحياة من حولك وعلى النقيض من ذلك فإذا أردت أن تنبض حياتك بالحب و تشع روحك بالطمأنينة فما عليك إلا التركيز على الامور الرائعة والجميلة فى حياتك.وعند حديثنا عن قانون الجذب

تطفو كلمة شديدة الارتباط به وهى Abundance لاوتعنى وَفْرَة، كَثْرَة، زِيَادَة تستشعرها فى كل ما نريد مثل المال، الصحة، العلاقات، الحب، النجاح وغير ذلك من الامور التى يتمناها كل شخص فى حياته.

هذا الكلام جميل ولكن تطبيقه فى الغالب يحتاج إلى فهم أعمق ودراية بقوة الفكرة وأثرها القوى على حياتنا،ولكن كيف نستطيع أن نجعل أرواحنا ترسل ذبذبات إيجابية تجذب ما نرغب الحصول عليه؟

الاجابة على هذا السؤال الهام تكمن فى السيطرة على أفكارنا وتحويل عقلنا إلى خادم مطيع بلاً من أن يكون سيدنا، وذلك من خلال تحكمنا فى الفكرة و توجيهها إلى الطريق الصحيح فيجذب لنا ما نريد فعندما نترك العقل يجول فى أفكار مشوشة وسلبية نكون تحت تأثير نتائج هذا التفكير نحن من خلال التركيز السلبى نمنح عقلنا السيادة المطلقة فللانعد نملك زمام السيطرة،لذا يجب فى البداية أن نأخذ زمام السيطرة و نضع العقل فى مكانه الصحيح بحيث يعمل لخدمتنا و للحصول على أهدافنا، ولنتحكم بالعقل لابد أن نتخلص من المواقف والمشاعر السلبية وجميع القناعات المقيدة عن أنفسنا وعن الحياة وهنا يكون دور تقنية الحرية النفسية EFT لافاعلا جدا،فهى تعمل على إزالة هذه العوائق والتى لها دور كبير فى سيطرة العقل بشكل سلبى، فحينما نطبق التقنية على المواقف السلبية فى الماضى والتى غرست بعض المفاهيم والقناعات السلبية نصبح أحرار موجهين لعقولنا المطيعة

بإذن الله تعالى.

وقبل أن أضع بين أيدكم الخطوات العملية لتطبيق قانون الجذب باستخدام تقنية الحرية النفسية أريد أن أشير لعلاقة علم مسارات الطاقة (أساس علم الحرية النفسية) فى التأثير على الروح.عندما يركز العقل على تجربة سلبية تضطرب مسارات الطاقة وتحدث فيها ذبذبات سلبية مزعجة، وعندما يركز على تجربة جيدة يحدث انسجام فى سريان الطاقة الكهرومغناطيسية وهذا يؤثر على الروح فتشع ايجابية تجذب الخير الذى يتوافق مع نفس إشارات الذبذبة فى هذه المسارات. ومن هنا ندرك أهمية تقنية الحرية النفسية لتعديل الذبذبة فى المسارات وإزالة أى خلل أو اضطراب حتى نحصل على ما نريد.

الان حان الوقت لنطبق هذه المفاهيم على أرض الواقع، و سوف أوجزها فى بثلاث خطوات بسيطة استفدت منها شخصياً فى الحصول على ما أريد بفضل الله وتوفيقه.

الخطوة الاولى: تطبيق التقنية لتحرر من رواسب الماضى.

هذه الخطوة جوهرية لتفعيل قانون الجذب فلا يستطيع أى شخص أن يتفاءل وهو محمل بهموم الماضى وحتى ان حاول أن يقوم بذلك لبعض الوقت فلن يستطيع الاستمرار لفترة طويلة وذلك أن شبح الماضى يعكر عليه ذهنه و يسبب اضطراب فى مسارات الطاقة فيعود من جديد إلى نقطة الصفر، وهذا برأيى الشخصى سبب عدم حصول كثير من الناس على نتائج عند تطبيق قانون الجذب دون الاستفادة من تقنية الحرية النفسية، تذكر انه يجب

التخلص من هذه الرواسب المزعجة و تطبيق التقنية على جميع المواقف التى تشعر أنها أثرت عليك فى الماضى والتعامل معها لتغلق ملفها بغير رجعة. وهذه بعض الا مثلة لعبارات الاثبات لتطبيق الخطوة الاولى:

مثال١: بالرغم من أننى خسرت فى مشروعى، إلا أننى أتقبل نفسى تماما وبعمق.

مثال٢: بالرغم من أننى تعرضت لموقف صدمى،،، إلا أننى أتقبل نفسى تماما وبعمق.

مثال٣: بالرغم من أننى حزنت على وفاة ...×،،، إلا أننى أتقبل نفسى تماما وبعمق.

مثال٤: بالرغم من أننى فشلت فى.........،،، إلا أننى أتقبل نفسى تماما وبعمق.

الخطوة الثانية: تطبيق التقنية لتحرر من القناعات المقيدة.

حياتنا نتيجة لما نعتقد عن أنفسنا وعن الحياة من حولنا فإذا كنا نعتقد أن الوفرة المالية صعبة او النجاح لا يأتى بالسهولة فسيكون ما نعتقد، وهذه القناعات هى نتيجة برمجة سلبية قمت أنت ببرمجتها بنفسك أو قام بها من حولك وفى بعض الاحيان تكون نتيجة لبعض المواقف السلبية، فالمواقف القوية ينتج عنها قناعات تغير نظرتنا للحياة وعن قدراتنا الذاتية ويجب علينا تغييرها لنحقق ما نريد فى هذه الحياة. البعض يعتقد أنه لا يوجد ما يكفى الجميع وهذه القناعة غير صحيحة بل خطيرة وتذكى نار الحسد و الحسرة مع أن الله سبحانه يرزق من يشاء بغير حساب وله ملكوت السماوات

على رزق معين أنه أقتطع جزء من الكعكة ولم يتبقى إ ?اليسير منها .ولتطبيق تقنية الحرية النفسية لتحرر من هذه القناعات السلبية نقول:

مثال١ : بالرغم من أننى أعتقد أن الثراء صعب،،، إلا أننى أختار أن أعتقد أنه سهل المنال وممكن.

مثال٢: بالرغم من أننى أعتقد أنه لا يوجد ما يكفى فى هذه الحياة، إلا أننى أختار أن أومن أن الله يرزق من يشاء بغير حساب.

مثال٣: بالرغم من أننى أعتقد أننى لا أستطيع تحقيق مليون ريال، إلا أننى أختار أن أعتقد أننى جدير بتحققه.

مثال٤: بالرغم من أننى أعتقد أننى لا أستطيع أن أكون علاقات ناجحة،،، إلا أننى أختار أن أعتقد أننى إنسان محبوب وناجح اجتماعيا.

الخطوة الثالثة: جذب الخير.

بعد أن نكون قد تحررنا من رواسب الماضى و تخلصنا من القناعات السلبية نكون جاهزين لتطبيق التقنية لجذب ما نريده إلى حياتنا من خلال تحديد الاهداف بشكل واضح ثم تطبيق التقنية بهذه الطريقة:

مثال١: بالرغم من أننى أرغب فى تحقيق مبلغ ....،، فأنا أشعر أننى حققت ذلك فعلاً الان.

مثال٢: بالرغم من أننى أرغب فى جذب الصحة إلى حياتى،،، فأنا أشعر إننى أتمتع بالصحة والعافية الان.

مثال٣: بالرغم من أننى أرغب فى جذب العلاقات الرائعة فى حياتى،،، فأنا أشعر بحب الناس لى الان.

مثال٤ : بالرغم من أننى أرغب فى النجاح بتقدير ممتاز،،، فأنا أرى الشهادة أمامى بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف.

وبعد النهاية من القيام بتطبيق هذه الخطوات الثلاثة نكون قد تعاملنا مع كل ما يعيق إرسال ذبذبات ايجابية متوافقة مع الاشياء الجميلة التى نود أن نجذبها.

واختم مقالى هذا بتجربة شخصية توضح قوة قانون الجذب ومدى تأثير هذه الخطوات الثلاثة" قبل سنوات وفى بداية مشوارى مع الاستشارات والتدريب كنت أتمنى أن اجرى مقابلة تلفزيونية عن الحرية النفسية حتى أساهم فى نشر هذه التقنية الرائعة فى الوطن العربى، فطبقت هذه الخطوات على تلك الامنية ولم أكن أصدق النتيجة بل أننى قد ذهلت من سرعة الحصول على ما ارغب أهو سحر!!

خلال الاسبوع الذى طبقت فيه التقنية أتانى عرض من قناة فضائية مشهورة لاجراء لقاء تلفزيونى فى برنامج جماهيرى هام، وبعدها لم تتوقف اللقاءات لدرجة أننى قدمت فى احد الاسابيع ثلاث لقاءات تلفزيونية، واليوم ولشعورى بالاكتفاء أصبحت اعتذر أحيانا عن اللقاءات بسبب انشغالى . هذه هى قوة قانون الجذب الذى يعمل بعقول سخرها الله لنا إن أحسنا توجيهها،عش حياتك كما تريد و تحرر من قيودك واجذب الخير متوكلاً على الله تعالى.

■ ■ ■

الطاقة وعلاقتها بقانون الجذب

كثيرا ما نسمع هذه الأيام عن الطاقة، وعن وجود مجال للطاقة حول البشر والكائنات الحية الأخرى ويسمى هذا المجال AUR وأن هناك مراكز أو عجلات للطاقة فى جسم الإنسان تسمى charka.

لكن ما صحة هذا القول؟؟، وهل حقاً هناك وجود فعلى لهذه الطاقة؟ وما هو الدليل على وجودها؟ وما هى أهميتها لنا؟

هناك مصادر كثيرة للطاقة، سواء متجددة أو غير متجددة، منها الشمس، الرياح، الماء وحتى الوقود. لكن الطاقة التى نتحدث عنها هنا هى طاقة من نوع آخر وهى الطاقة الكونية أو الإثيرية universalenergy.

هناك طاقة للأرض وهى طاقة كهرمغناطيسية غير مرئية تحيط بكل الكوكب أو ما يسمى بالمجال المغناطيسى للأرض، ولهذا المجال المغناطيسى ذبذبات أو موجات قابلة للقياس تسمى موجات شومان Schumannwavesهذه الموجات تتذبذب بين ٧٫٨ - ٨ هرتز.

قام د . روبرت بك Dr . RobertBeck

وهو عالم فيزيائى فى علوم الذرة بعمل بحث واسع حول العالم لمعرفة وتحديد العلاقة أو الارتباط المتبادل لهذه الموجات المغناطيسية ونماذج موجات دماغ المعالجين الذين يستخدمون الطاقة للشفاء أو للعلاج.

وقد قام (بك) باختبار أكثر من نوع من المعالجين وذلك لأن كل معالج يتبع طريقة علاج مختلفة عن الآخر.وقام بقياس هذه الموجات أثناء الجلسة العلاجية، واكتشف أن موجات دماغ المعالج كانت تتردد بين ٧,٨ - ٨ هرتز بغض النظر عن نوع أو طريقة العلاج المتبعة، والمفاجأة التى توصل إليها أنه اكتشف أن موجات دماغ المعالجين أصبح ترددها ومراحلها الزمنية مثل موجات المجال المغناطيسى للأرض أو موجات شومان Schumanwaves هذا الاكتشاف بيّن أن موجات دماغ المعالجين لها نفس تردد موجات الأرض، والأكثر من هذا أنها تتردد معها فى نفس الوقت. واستنتج أن المعالج كان يأخذ من طاقة الأرض الكهرومغناطيسية ويستخدمها فى الجلسة العلاجية .

أما الدكتور. أندريا بهاريتش Dr. Andriapuharich

فقد قام ببحث آخر، حيث وجد أن النبض المغناطيسى mag-neticpulse الذى يصدر من يد المعالج healer كان ٨ هرتز.

ووجد أن المعالجين الذين تصدر منهم إشارات أو ذبذبات أقوى لهم تأثير علاجى أكبر.

من ذلك يتبين أن هناك علاقة بين طاقة الأرض وبين الإنسان وأن طاقة الأرض هذه أو الطاقة الكهرومغناطيسية مصدرها الطاقة الكونية، لكن السؤال هنا، ماذا نعنى بالطاقة الكونية؟ وما هى صفاتها؟

والأهم من ذلك كيف ممكن أن نستخدمها أو نستفيد منها؟

الطاقة الكونية universalenergy

هى مصدر لا محدود من القوة . ويختلف اسمها من ثقافة إلى

أخرى ومن أهم صفات الطاقة الكونية:

أولا: أنها لا يمكن أن تدمر.

ثانياً: قابلة للتحول أو التغير.

ثالثاً: هى عبارة عن ذبذبة أو اهتزازة Vibration.

رابعاً: لا يوجد لها خاصية، فهى دون شكل، دون زمن ودون أبعاد.

خامساً: لا نهائية أو لا محدودة لأنها من مصدر ذو قوى لا محدودة وهو الله سبحانه وتعالى.

الطاقة الكونية هى قوة الحياة فى هذا العالم

- الطاقة الكونية تربط وتوصل كل الأجسام بعضها ببعض.
- الطاقة الكونية تنساب وتتدفق من جسم لآخر.
- كثافتها تختلف باختلاف المسافة من مصدرها.

إن الطاقة الكونية أساسية فى حياتنا أو بنيتنا فهى تحيطنا من الخارج وتتغلغل فى أجسامنا من الداخل. وحتى ندعم ونقوى أجسامنا التى تعتمد على الضوء أو النور نحتاج لإدخال كلا من الطاقة الكونية الأثيرية وطاقة الأرض.

وهاتان الطاقتان يتم امتصاصهما بأجسامنا من خلال مراكز أو عجلات الطاقة فى الجسمومن ثم توزع هذه الطاقة لأجسام هالة الإنسان وكل خلية من خلايا الجسم.

فهالة الإنسان humanAura هى عبارة عن أجسام من الضوء تحيط بالإنسان.. هذه الهالة فى تغير مستمر ومتواصل فى الحركة

وهى دائمة النمو والتطور. ومن الممكن أن توصف طاقتها بأنها فى حالة سيولة أو غير ثابتة.

إن كيفية استخدامنا وتوجيهنا لطاقتنا الشخصية له أثر كبير جداً على الشكل الذى تتخذه حياتنا ونوع التجارب التى نخوضها.

قانون الجذب قانون كونى أساسى وذو أهمية وينص على أن كل شىء يظهر فى حياتنا أو يبتعد عنها يحدث نتيجة لاهتزاز أو تذبذب لطاقتنا الشخصية، فعلى سبيل المثال..

إذا كنت تشعر بشعور سلبى جداً وتشعر بالكآبة لفترة معينة، فإنك سوف تجذب طاقة سلبية شبيهة لهذا الشعور فى حياتك وذلك لأنك عندما تفكر بأى تفكير فإنك سوف تجذبه إليك وتؤكده فى حياتك.وعندما تتجذب الطاقة السلبية لحياتك فمن الممكن أن تشعر بأنك منهك القوى أو كسول كما أنها قد تسبب لك العديد من المشاكل التى تثقل كاهلك فيما بعد.

والعكس صحيح فعندما تشعر بشعور إيجابى.. سعادة فرح سرور، أو تكون سعيدا جدا فى داخل نفسك، فسوف تندهش للأشياء الرائعة التى سوف تحدث لك حيث أن نفس هذه الطاقة الإيجابية سوف ترجع لك لتسهل طريقك وتجعل أوضاعك الحالية تسير بسهولة ومرونة

من الممكن أن يشعر الناس بطبيعة طاقتك أو ذبذبتها سواء سلبية أو إيجابية وسوف يكون لهم رد فعل تجاهك، فإذا كانت طاقتك إيجابية سوف يشعر الناس بالراحة نحوك، لأن طاقتك تجعلهم يشعرون بشعور جيد، أما إذا كانت طاقتك سلبية فمن البديهى أن تجد الناس يتحاشونك ويشعرون بعدم الراحة لرفقتك.

ولكى تشعر بالطاقة و تستفيد منها عليك الاستفادة من الدورات التدريبية أو قراءة الأبحاث والكتب المتضمنة هذا الباب.وهذه التمارين أو الطرق كثيرة جدا ومنتشرة حول العالم

إن إحساس الإنسان بالطاقة يعتمد على سلوك الشخص نفسه فهناك أشخاص يجدون أن باستطاعتهم الإحساس بالطاقة والعمل معها بسهولة فى حين يجد آخرون أنهم يحتاجون إلى جهد أكثر ووقت أطول حتى يتفاعلوا ويشعروا بأثرها. فالناس مواهب وقدرات مختلفة، فهناك أشخاص يكونون حساسين للطاقة ener-gysensitive.

حيث أنهم يشعرون بالطاقة، و قد يتمكنون من رؤية الهالة فورا.

فعلى سبيل المثال:

إذا كان هناك طاقة سلبية أو توتر ممكن أن تشعر فيهما. جرب أن تدخل فى غرفة أو مكان حصل فيه جدل أو نقاش حاد أو شجار وانظر ماذا تشعر أو تحس سوف تشعر بطاقتهم فى الهواء.

إذا شعرت بالحزن ادخل لمكان فيه أشخاص سعداء ولاحظ التأثير عليك فطاقتهم سوف ترفع من طاقتك.

إذا كنت منجذب لشخص ما دون سبب واضح فهذا معناه أنك منجذب لطاقته لأن الطاقات المتشابهة تتجاذب LikeattractsLike كل شىء نلمسه أو كل مكان ندخله نترك فيه طاقة وراءنا وتسمى residualenergy.

فمن الشائع أن نشعر بحالة شخص ما أو نشعر بشعور فى

غرفة ما، لأن طاقة هذا الشخص خلقت أو أنتجت جو معين أو انطباع أو شعور .

إذا كنت تشعر بالتعب أو الإرهاق اذهب للشاطئ أو اذهب للجبال إذا كنت مسافراً، حيث أن قضاء بعض الوقت فى مثل هذه الأماكن يبعث فيك الحيوية ويوازن من طاقتك. فهذه الأماكن ممتازة لقضاء بعض الوقت فيها خصوصا إذا كنت تريد أن تركز أو تفكر بأشياء معينة، وذلك لوجود الأيونات السالبة المفيدة لنا .

توازن الطاقة

يقال أن طاقة الشخص متوازنة عندما تكون كل أجسام الهالة فى انسجام وتناغم تام .

فحالة أجسام الهالة الأربعة لها تأثير مباشر على صحة جسمنا حيث أن أى خلل فى توازن جسم من أجسام هالتنا لأى مدة من الزمن يعقبه تأثير على جسمنا يصبح له ردة فعل وتظهر أعراض مرضية. فمراكز أو عجلات الطاقة متصلة فى الجهاز الهرمونى عندما لا تشعر جيدا لاحظ أى جزء من أجزاء جسمك متأثر .

فالأفكار المقيدة أو السلبية تظهر على شكل انسداد فى مجرى الطاقة energyblocks أو فى عجلة من عجلات الطاقة chakra وهذا الانسداد يؤدى إلى إصابة جسمك بالمرض.

إذا لم تشبع هذه الطاقة بالتعبير عن النفس سواء عاطفيا أو عقلانيا أو روحانيا سوف تصدر لك إشارات من داخلك تنبهك وترغمك على فعل ذلك وهذه الإشارة هى التهاب الحلق فالألم يجعلنا ننتبه أكثر .

مما سبق يتبين لنا نقاط مهمة للطاقة

الطاقة تحيط بنا وتتغلغل فى أجسامنا.

الطاقة تعكس عواطفنا ومشاعرنا وهذا ما تظهره هالتنا.

الطاقة تبين حالتنا الصحية.

المرض ممكن أن يكتشف فى الهالة كطاقة ساكنة أو راكدة غير ملونة قبل ظهور أعراضه على الجسم.

الانسداد فى مجرى الطاقة يحد من أو يقيد تدفق قوى الحياة الأساسية (الطاقة) فى أجسامنا.

إذا كانت حالتنا العقلية والعاطفية غير متزنة، سوف تصبح هالتنا أيضا غير متزنة.

عجلات الطاقة تعمل على دمج أو توحيد الطاقة الكونية و الأرضية داخل أجسامنا.

الهالة متغيرة باستمرار.

■ ■ ■

الجذب وقوة الخيال

علينا أولا أن نفرق بين مفهوم التخيل ومفهوم التمنى.

مفهوم التمنى: هو تصور وتخيل الوصول إلى الأشياء دون تعب أى أن تحقق ما تصبوا إليه بعجز مطلق من الإرادة .

التخيل المصحوب بإيمان وإصرار داخلى يحرك الإرادة ويفتح طاقات البحث الفعال ويفعل قانون الجذب ؟ لكن كيف للفكر والتخيل أن يحقق الأشياء.

خذ مثلا بسيطا : انك تذهب إلى السوق بصورة مستعجلة للحصول على نوع معين وحيد من مادة ما ؟ فى هذا الوقت ستنطلق إلى السوق وكل تركيزك وانتباهك قد جمع فى وحدة متكاملة حيث تنشغل كافة حواسك وشعورك وتنطلق وتتفعل وحدات إلا نتباه والاستشعار فى تركيز غير عادى فى التقصى حول ما يدور فى مخيلتك ؟ وأثناء تركيزك العالى ستتجنب كل مشاعرك وقوتك الباطنية عن الأشياء الأخرى التى قد تصادفها بطريقك ومن الممكن إن تكون على قدر من الأهمية. وحين حصولك على تلك المادة فان كل هذا التركيز سيتفكك ليعود إلى حالته الطبيعية . ومن الطبيعى أننا جميعنا مررنا فى هذه الحالة ؟ وقد تلاحظ أن بعض الأمور قد حصلت دون الانتباه لها فكثيرا تسئل مثلا ماذا شاهدت فى السوق أو هل شاهدت كذا وكذا وقد تكون الإجابة صدقنى لم انتبه . لكن الحال يختلف عند نزولك إلى التسوق بوجه

عام دون تحديد. فلو سئلت هذا المرة ماذا شاهدت أو هل شاهدت أشياء معينة؟ وبالفعل ستكون الإجابة انك انتبهت إلى عدة أشياء مختلفة بخلاف المرة الأولى. والسبب أن تركيزك فى المرة الثانية كان عاما بخلاف المرة الاول كان خاصا ومحددا . لكن أيهما أفضل على وجه الخصوص ؟ سيكون الفرق بين المرة الأولى والثانية هو قدرة التركيز العالية التى حصلت عليها بشكل محدود ومخصص أما فى الثانية فأنت قد حصلت على عدة أشياء لكن بتركيز بسيط لا يدخل فى التفاصيل الدقيقة والمهمة للأشياء المراد البحث عنها .

وان تتخيل انك تحقق الأشياء بإيمان مفعل بالإرادة فان قوة جذب الأشياء سيتحول إلى جزء عملى لان كل فكر يجلب نظيره كقوة جذب حقيقية وليس خيالا .

لا ن قانون الحياة كما ذكرنا فى النقاط المحمية فى كتابى إن العلاقة بين الكائنات الحية فى تكامل. كيف؟ أنت تبحث عن وظيفة معينة أنت مؤهل لها فأنت جزء من التكامل؟ لان فى الطرف الآخر من قانون العلاقة التكاملية هناك شخص أخر يحتاج لان يكمل عمله بوجودك كشخص مؤهل.

وضمن مسار فكرك وتفعيل الإرادة سيلتقى طرفى التكامل لان كل منهما يبحث عن الآخر. وفى بحث آخر عندما تؤكد تخيلك بإيمان وإرادة سيكون كل تركيز طاقاتك نحو تحقيق الهدف وفى ذلك ستجذب من خلال فكرك وانفعالاتك وطريق بحثك كل من له صلة أو أدلة تصلك بطرف التكامل حتى لو كان بصورة غير مباشرة لان كل اهتمامك مركز ومفعل باتجاه ومراقبة كل ما يتضمن البحث. تماما كما تبحث عن موضوع معين من خلال

الباحث على ألنت. أمر أخر سيحدث من خلال قانون التكامل والجذب ستلاحظ انك أصبحت مؤهلا أكثر للممارسة أو الحصول على ما تريد لان فى هذه الحالة ستكتسب المزيد من الخبرات من خلال المراقبة والبحث وسوف تطوع حواسك وقدراتك وتتأهل أكثر لتكون أنت الشخص المناسب لما تريد بسبب تمثيل التصور الذى تريده وتطبيق التصور كما تريد ولو على مستوى التخيل .

إما إن تتجذب لك الأشياء بالتمنى فهذا وبالرغم مايدعون فهو خطا ومخالف للشريعة الإسلامية الحنيفة بل انه مخالف لقوانين الكون .

- وبالتالى إن قانون الجذب والخدمة التكاملية يجعلك فى مكان أكثر اتساعا للبحث والتلاقى ويجعلك أكثر استعدادا على المستوى الفكرى والنفسى والعضلى لتتأهل المكان الذى تريد وتذليل ثغرات ومواطن الضعف الموجودة فى النفس، (ونذكر هنا كيف فاز الملاكم الأسطورة محمد على فى أواخر نزلاته بالرغم أن المحللين والنقاد اكتشفوا فيه أثار وأعراض داء باركنسون قبل الأطباء عند ملاحظة أداء وسرعة ذراعيه التى لا تتناسب مع سرعة وأوامر إشارات الدماغ الكهربائية) وبالرغم من كل ذلك فانه حقق معجزة حقيقية بالفوز على مستوى الفكر والإصرار والتخيل ومن هذه الصور فى الحياة ضخمة جدا .

- ولولا التخيل لما وجدنا فنان ماهرا أو أديبا أو قصصى وحتى لن نجد الصناعات المدهشة التى بين أيدينا اليوم .

■ ■ ■

العقل الباطن والدعاء

الدعاء تواصل بين العقل الواعى والباطن،وهو التجسيد لقانون الإحلال والاستبدال. حيث تستبدل أفكار الخوف والقلق والشك، بالإيمان بحكمة الله، وقدرته ورعايته.

اعلم أن الله الذى تتضرع إليه قد وهبك كل شىء بالفعل، ومهمتك فى هذا العالم أن تطلب وتبتهل وتتأمل رغبتك، كن متلقيا جيدا، فإن نعم الله وعطاياه منحت لك قبل ولادتك، ورزقك من الخير فى انتظار طلبك.

شروط الدعاء

١ ـ لا تشغل ذهنك بالأفكار السلبية ولسانك بالإيجابية!

قبل أن تبدأ بالدعاء تأكد أن باطنك خال من المعلومات السلبية. إذا واصلت إمداد عقلك الباطن بمعلومات متعارضة فسوف يكون الأمر أشبه بأنك استقللت سيارة أجرة، وطلبت من السائق أن يقلك إلى ستة اتجاهات مختلفة فى ٥ دقائق!

٢ ـ استشعر الاستجابة، واشغل عقلك باستشعار الحل البهيج لمشكلتك الآن، وتصور نفسك بدون المشكلة، كرر لنفسك: }ولسوف يعطيك ربك فترضى.

٣ ـ لا تتعجل الاستجابة، ولا تجبر عقلك الباطن وتفرض عليه موعد معين.كأن تقول:(لا بد أن أتخلص من المشكلة قبل السبت!)

إن الرغبات كلما طاردتها فرت منك، وبمجرد الاسترخاء تعود إليك.

٤ ـ الاسترخاء مهم جدا أثناء الدعاء، لأن العقل الباطن لا يستجيب للإجبار. إنك لا تعرف تحديدا كيف ستأتى الإجابة وذلك ليس من شأنك فى الواقع، كل ما تعرفه هو ثقتك بحكمة الله واستجابته فى الوقت والكيفية التى تناسبك. اعلم أن ما تبحث عنه يبحث عنك ـ الدعاء للآخرين هى أجمل هدية تقدمها لنفسك ولغيرك، لأنك تعمل على تنشيط الفيض الإلهى بداخل الشخص الآخر وتستحضر المنح الإلهية التى فيه. وشرعنا يحض على الدعاء للإخوان بظهر الغيب، بل ويؤكد على عودة ذبذبات الخير إلى الداعى، حيث يدعو له الملَك قائلا: (ولكَ مثلُ ذلك).

٥ ـ لا تنتظر وقت الأزمات للدعاء (ليس من يدرس مبكرا كمن يدرس ليلة الامتحان).

إنك إن لم تستخدم عضلات جسمك فسوف تضمر. وكذلك لديك عضلات عقلية وروحية لا بد من تمرينها، وإلا فإنها قد تضمر حتى إذا واجهك تحد فى حياتك لن تملك روحك وعقلك القوة لحملك، وسوف يملؤك الرعب والقلق.

٦ ـ أثناء الدعاء يجب أن تتحلى بالسكينة والحيوية وليس الصراع، لا بد من التخلص من مشاعر العداء والاستياء، وأن تثق بالاستجابة كثقتك بأن الشمس سوف تشرق فى الصباح.

٧ ـ مارس قانون الصمت. عندما يكون لديك أمنية، لا تناقشها مع أحد إلا فى حالة الضرورة القصوى. قال ﷺ استعينوا على "قضاء حوائجكم بالكتمان"

كلما قل حديثك عن مثلك العليا، كان ذلك أفضل.

٨ - احرص على حضور القلب وقت الدعاء: الدعاء النابع من القلب يعطى أفضل النتائج. (لذلك دعاء المضطر مستجاب لقوة الحضور) }أمن يجيب المضطر إذا دعاه؟

٩ - إلى متى تظل تدعى؟ إلى أن تشعر بالرضى الداخلى، وأنك أديت أفضل ما يمكنك فى الوقت الحالى.

فضل الدعاء

قال تعالى: (وقال ربكم ادعونى أستجب لكم) وقال تعالى: (وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون).

وقال ﷺ: الدعاء هو العبادة، ثم قرأ (وقال ربكم ادعونى استجب لكم).

وقال ﷺ: أفضل العبادة الدعاء.

وقال ﷺ: ليس شىء أكرم على الله تعالى من الدعاء.

وقال ﷺ: إن ربكم تبارك وتعالى حيى كريم يستحيى من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراً خائبتين.

وقال ﷺ: لا يرد القضاء إلا الدعاء ولا يزيد فى العمر إلا البر.

شروط وآداب الدعاء وأسباب الإجابة

١) الإخلاص لله تعالى

٢) أن يبدأ بحمد الله والثناء عليه ثم بالصلاة على النبى ﷺ ويختم بذلك.

٣) الجزم فى الدعاء واليقين بالإجابة.

٤) الإلحاح فى الدعاء وعدم الإستعجال.

٥) حضور القلب فى الدعاء.

٦) الدعاء فى الرخاء والشدة.

٧) لا يسأل إلا الله وحده.

٨) عدم الدعاء على الأهل والمال والولد والنفس.

٩) خفض الصوت بالدعاء بين المخافته والجهر.

١٠) الإعتراف بالذنب والاستغفار منه والإعتراف بالنعمة وشكر الله عليها.

١١) تحرى أوقات الإجابه والمبادرة لاغتنام الأحوال والأماكن التى هى من مظان إجابة الدعاء.

١٢) عدم تكلف السجع فى الدعاء.

١٣) التضرع والخشوع والرغبه والرهبة.

١٤) كثرة الأعمال الصالحة فإنها سبب عظيم فى إجابة الدعاء.

١٥) رد المظالم مع التوبه.

١٦) الدعاء ثلاثًا.

١٧) استقبال القبلة.

١٨) رفع الأيدى فى الدعاء.

١٩) الوضوء قبل الدعاء إن تيسر.

٢٠) أن لا يعتدى فى الدعاء.

٢١) أن يبدأ الداعى بنفسه إذا دعا لغيره.

٢٢) أن يتوسل إلى الله بأسمائه الحسنى وصفاته العلى أو بعمل صالح قام به الداعى نفسه أو بدعاء رجل صالح له.

٢٣) التقرب إلى الله بكثرة النوافل بعد الفرائض وهذا من أعظم أسباب إجابة الدعاء.

٢٤) أن يكون المطعم والمشرب والملبس من حلال.

٢٥) لا يدعو بإثم أو قطيعة رحم.

٢٦) أن يدعو لإخوانه المؤمنين ويحسن به أن يخص الوالدان والعلماء والصالحون والعباد بالدعاء وأن يخص بالدعاء من فى صلاحهم صلاح المسلمين كأولياء الأمور وغيرهم ويدعو للمستضعفين والمظلومين من المسلمين.

٢٧) أن يسأل الله كل صغيرة وكبيرة.

٢٨) أن يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر.

٢٩) الإبتعاد عن جميع المعاصى.

أوقات وأحوال وأماكن وأوضاع يستجاب فيها الدعاء

١) ليلة القدر.

٢) جوف الليل الآخر ووقت السحر.

٣) دبر الصلوات المكتوبات (الفرائض الخمس).

٤) بين الأذان والإقامة.

٥) ساعة من كل ليله.

٦) عند النداء للصلوات المكتوبات.

٧) عند نزول الغيث.

٨) عند زحف الصفوف فى سبيل الله.

٩) ساعة من يوم الجمعة وهى على الأرجح آخر ساعة من ساعات العصر قبل الغروب.

١٠)عند شرب ماء زمزم مع النية الصادقة.

١١) السجود فى الصلاة.

١٢) عند قراءة الفاتحة واستحضار ما يقال فيها.

١٣) عند رفع الرأس من الركوع وقول: ربنا ولك الحمد حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه.

١٤) عند التأمين فى الصلاة.

١٥) عند صياح الديك.

١٦) الدعاء بعد زوال الشمس قبل الظهر.

١٧) دعاء الغازى فى سبيل الله.

١٨) دعاء الحاج.

١٩) دعاء المعتمر.

٢٠) الدعاء عند المريض.

٢١) عند الإستيقاظ من النوم ليلاً والدعاء بالمأثور فى ذلك.

وهو قوله: (لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شىء قدير، الحمد لله وسبحان الله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال: اللهم اغفر لى ـ أو دعا ـ استجيب له، فإن توضأ وصلى قبلت صلاته)

٢٢) إذا نام على طهارة ثم استيقظ من الليل ودعا.

٢٣) عند الدعاء ب: لا إله إلا الله سبحانك إنى كنت من الظالمين.

٢٤) دعاء الناس عقب وفاة الميت.

٢٥) الدعاء بعد الثناء على الله والصلاة على النبى ﷺ فى التشهد الأخير.

٢٦) عند دعاء الله باسمه العظيم الذى إذا دعى به أجاب وإذا سأل به أعطى.

٢٧) دعاء المسلم لأخيه المسلم بظهر الغيب.

٢٨) دعاء يوم عرفه فى عرفه.

٢٩) الدعاء فى شهر رمضان.

٣٠) عند اجتماع المسلمين فى مجالس الذكر.

٣١) عند الدعاء فى المصيبة بـ: إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم أجرنى فى مصيبتى واخلف لى خيرا منها.

٣٢) الدعاء حال إقبال القلب على الله واشتداد الإخلاص.

٣٣) دعاء المظلوم على من ظلمه.

٣٤) دعاء الوالد لولده.

٣٥) دعاء الوالد على ولده.

٣٦) دعاء المسافر.

٣٧) دعاء الصائم حتى يفطر.

٣٨) دعاء الصائم عند فطره.

٣٩) دعاء المضطر.

٤٠) دعاء الإمام العادل.

٤١) دعاء الولد البار بوالديه.

٤٢) الدعاء عقب الوضوء إذا دعا بالمأثور فى ذلك وهو قوله: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمد عبده ورسوله. فمن قال ذلك فتحت له أبواب الجنه الثمانية يدخل من أيها يشاء.

٤٣) الدعاء بعد رمى الجمرة الصغرى.

٤٤) الدعاء بعد رمى الجمرة الوسطى.

٤٥) الدعاء داخل الكعبة ومن صلى داخل الحجر فهو فى البيت.

٤٦) الدعاء فى الطواف.

٤٧) الدعاء على الصفا.

٤٨) الدعاء على المروة.

٤٩) الدعاء بين الصفا والمروة.

٥٠) الدعاء فى الوتر من ليالى العشرة الأواخر من رمضان.

٥١) الدعاء فى العشر الأول من ذى الحجة.

٥٢) الدعاء عند المشعر الحرام.

■ والمؤمن يدعو ربه أينما كان وفى اى ساعة ولكن هذه الأوقات والأحوال والأماكن تخص بمزيد عناية فإنها مواطن يستجاب فيها الدعاء بإذن الله تعالى.

أخطاء تقع فى الدعاء

١) أن يشتمل الدعاء على شىء من التوسلات الشركية البدعية.

٢) تمنى الموت وسؤال الله ذلك.

٣) الدعاء بتعجيل العقوبه.

٤) الدعاء بما هو مستحيل أو بما هو ممتنع عقلا أو عادة أو شرعا.

٥) الدعاء بأمر قد تم وحصل وفرغ منه.

٦) أن يدعو بشىء دل الشرع على عدم وقوعه.

٧) الدعاء على الأهل والأموال والنفس.

٨) الدعاء بالإثم كأن يدعو على شخص أن يبتلى بشىء من المعاصى.

٩) الدعاء بقطيعة الرحم.

١٠) الدعاء بأنتشار المعاصى.

١١) تحجير الرحمة كأن يقول: اللهم اشفنى وحدى فقط أو ارزقنى وحدى فقط.

١٢) أن يخص الإمام نفسه بالدعاء دون المأمومين إذا كان يؤمنون وراءه.

١٣) ترك الأدب فى الدعاء كأن يقول: يا رب الكلاب ويا رب القردة والخنازير.

١٤) الدعاء على وجه التجربه والإختبار لله عز وجل كأن يقول: سأدعو الله فإن نفع وإلا لم يضر.

١٥) أن يكون غرض الداعى فاسداً.

١٦) أن يعتمد العبد على غيره فى الدعاء دائما ولا يحرص على الدعاء بنفسه.

١٧) كثرة اللحن أثناء الدعاء أما الجاهل بالمعنى وليس له معرفة باللغة فهو معذور.

١٨) عدم الاهتمام بأختيار أسماء الله أو صفاته المناسبة عند الدعاء

١٩) اليأس أو قلة اليقين من إجابة الدعاء.

٢٠) التفصيل فى الدعاء تفصيلا لا لزوم له.

٢١) دعاء الله بأسماء لم ترد فى الكتاب ولا السنة.

٢٢) المبالغة فى رفع الصوت.

٢٣) قول بعضهم عند الدعاء: اللهم إنى لا أسألك رد القضاء ولكن أسألك اللطف فيه.

٢٤) تعليق الدعاء على المشيئة كأن يقول: اللهم اغفر لى إن

شئت والواجب الجزم فى الدعاء.

٢٥) تصنع البكاء ورفع الصوت بذلك.

٢٦) ترك الإمام رفع يديه إذا استسقى فى خطبة الجمعة.

٢٧) الإطالة بالدعـاء حـال القنوت، والدعـاء بما لا ينـاسب المقصود فيه.

■ ■ ■

معنى التفاؤل

التفاؤل إنه عبارة عن ميل أو نزوع نحو النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث أو الأحوال، وتوقع أفضل النتائج. أو هو وجهة نظر فى الحياة والتى تبقى الشخص ينظر إلى العالم كمكان إيجابى، أو تبقى حالته الشخصية إيجابية. والتفاؤل هو النظير الفلسفى للتشاؤم. المتفائلون عموماً يَعتقدون بأنّ الناس والأحداث جيدة أصلاً، وأكثر الحالات تسير فى النهاية نحو الأفضل.

بغض النظر عن ذلك يعتقد بعض المتفائلين بأنّه بغض النظر عن العالم أو الحالة الخارجية، يجب على الشخص أن يختار شعور الارتياح ويستفيد إلى أبعد الحدود منه. هذا النوع من التفاؤل لا يقول أىّ شىء حول نوعية العالم الخارجى؛ هو تفاؤل داخلى حول مشاعر الخاصة.

هناك لغز مشهور يصوّر التفاؤل مقابل التشاؤم عبر الأسئلة، يعتبر اللغز أن شخصاً ما أُعطىَ قدح ماء، مملوء إلى النصف من مساحته أو سعته بينما يكون السؤال أى نصف ترى؟ النصف الكامل أو النصف الفارغ؟ تتوقّع الحكمةُ التقليدية ان المتفائلين سيُجيبوا، "النصف الكامل، والمتشائمون يردون ب "النصف الفارغ" (على افتراض أنَّ "كامل" يُعتَبرُ جيد، وسيئ يعتبر "فارغ").

الإصرار على التفاؤل قد يصنع الذى كان مستحيلاً:

حينما ماتت زوجته كان أصغر أطفاله لا يزيد عن عامين. وكان له ستة أولاد آخرين. ثلاثة أبناء وثلاث بنات، ٤ إلى ١٦ عاماً. بعد أيام من وفاة زوجته جاءه الأقرباء بما فيهم والدى زوجته وقالوا له: «إنك لا تستطيع القيام بأعمالك وأشغالك إلى اجنب السهر على كل هؤلاء الأبناء وتربيتهم وقد اتفقنا أن تأخذ كل عمة أو خالة أو قريب واحداً من أبنائك فلا يكونون بعيدين عنك وسنضمن سلامتهم وتربيتهم، وبوسك رؤيتهم متى ما شئت».

أجابهم الرجل «لا تستطيعون تصوركم أنا شاكر لكم على جميلكم هذا، ولكن أريد أن تعلموا» ضحك وواصل كلامه «إذا ضايق الأطفال عملى أو احتجت إلى مساعدة فسأخبركم بأسرع وقت».

بعدها راح الرجل يواصل أعماله بصحبة أبنائه، فحدد لكل منهم مسؤولية وواجباً. البنتان الأكبر ١٢ عاماً و ١٥ عاماً يتوليان الطبخ وغسل الملابس وأعمال البيت. والولدان الأكبر ١٦ و ١٤ عاماً يساعدان أباهم فى المزرعة. ولكن حلت به صدمة جديدة...

ابتلى الرجل بوجع فى المفاصل، تورمت يداه حتى لم يعد يستطع الإمساك بأدوات الفلاحة. كان الأطفال ينهضون بأعباء العمل على خير وجه، إلا أن الرجل لم يكن قادراً على البقاء بلا عمل طوال النهار. باع أدوات الفلاحة وهاجر مع عائلته إلى مدينة صغيرة وافتتح متجراً متواضعاً خطيت العائلة بترحيب الجيران، وازدهر عمل الرجل وتجارته، وكان شديد الفرح لأنه بين الناس ويستطيع تقديم خدمة لهم. وشاع بين الجميع أن زبائنهم راضون وأن خدماتهم ممتازة، فقصده الناس من كل مكان للتبضع، وكان

الأولاد والبنات يساعدونه فى المتجر والبيت، وكان رضا أبيهم عن أدائهم يبعث الغبطة والرضا فى نفوسهم، وكان فرحاً جداً بتطور أبنائه واتقانهم وإخلاصهم فى العمل. كبر الأبناء والتحق خمسة منهم بالجامعات وتزوج أغلبهم. ذهب كل منهم إلى عمله وحياته. كان نجاح الأبناء مفخرة للأب.

لم يكن قد درس أكثر من السادس الابتدائى، وولد له أحفاد فكانوا أكبر ما يبعث السرور فى قلبه. وحينما شب الأحفاد أخذهم الجد إلى محل عمله فى بيته الصغير. كانوا فرحين سعداء مع بعضهم. وأخيراً تزوج الابن الأصغر الذى لم يناهز العامين عند وفاة أمه. بعد ذلك توفى الأب. كان رجلاً عصامياً سعيداً قهر الحزن والخيبة رغم رحيل زوجته فى وقت مبكر، وكلما تذكر انه استطاع ترتيب حياته كما ينبغى تغمره أمواج عارمة من السعادة.. انه والدى.. وأنا الولد ذو الـ ١٦ عاماً. الأكبر فى عائلة بسبعة أبناء.

■ ■ ■

قراءة فى كتاب
تعلم ابتكار الأفكار الرائعة

فكرة الكتاب

ابتكار الأفكار ليس حكراً على الخبراء أو الأذكياء، بل هو فن و علم يمكن تعلمه، والتدرب عليه، ومن ثم ممارسته بشكل تلقائى، وهذا الكتاب يزودك بمفهوم وطرق ووسائل ابتكار الأفكار.

■ ■ ■

ما هو ابتكار الأفكار

ابتكار الأفكار: هو عملية منظمة للحصول على الأفكار

ابتكار الأفكار طريقة عملية وعلمية نشأت فى أواخر الثلاثينيات على يد العالم "ألكس أوسبورن" الذى كان يؤمن بأن النجاح يتطلب طريقة مبتكرة.

هذه الطريقة تعمل وفق مبادئ أو قواعد بسيطة وهى:

١ ـ الانتقاد غير وارد: لا تنتقد الفكرة مهما كانت تافهة أو مستحيلة.

٢ ـ الانطلاق بحرية مسموح: كلما كانت الفكرة متهورة كان ذلك أفضل.

٣ ـ النوعية ضرورية: ازدياد عدد الأفكار يعنى زيادة فى أعداد الفائزين.

٤ ـ الدمج والتحسين ضروريان: إمكانية دمج الأفكار مع بعضها، أو تحسين بعضها.

التفكير خارج أنفسنا

استمد أوسبورن هذه التقنية من تقنية هندوسية قديمة، وتعنى السؤال خارج الذات، وقد أسماها أوسبورن اسم "التثبيت الوظيفى"، ومعنى ذلك أن العقل يعمل تحت سيطرة الأنماط

العقلية، فيميل العقل إلى تفكير محدد، ويولد افتراضات يستحيل التفكير بدونها.

ومع أن ميل العقل هذا مقيد فى إنجازنا للأشياء؛ إلا أنه يعيقنا عن استنباط أفكار جديدة لأن العقل يريد الثبات على ميوله، وعندما نريد ابتكار أفكار جديدة علينا التفكير عمداً خارج هذه الميول.

الدورتان

هناك دورتان من التفكير:

١ ـ التفكير العملياتى: يشمل الطرق الروتينية والإجراءات والقواعد والحلول المعروفة، والأفكار المتكررة.

٢ ـ التفكير الإبداعى: يشمل الاستكشاف، وتطوير الأفكار وتوليد الحلول غير المسبوقة، ومع أنه محفوف بالمخاطر إلا أن ابتكار الأفكار يساعد فى إدارة الخطر.

إذاً ابتكار الأفكار، هو الخروج من التفكير العملياتى إلى التفكير الإبداعى.

مرحلتا التفكير

أطلق أوسبورن مصطلح (التخيل المنظم)، ويعنى به ابتكار الأفكار، والتخيل هو توليد الأفكار مع الحكم عليها، ويمكن أن نصنف عملية ابتكار الأفكار إلى مرحلتين:

١ ـ مرحلة التخيل أو الإدراك؛ بحيث تلائم الفكرة نمطاً عقلياً

موجوداً من قبل.

٢ ـ مرحلة الحكم: وهى مرحلة تالية للتخيل تعتمد على الاستنباط والتقويم، ومن الخطأ أن نلجأ إلى هذه المرحلة للحكم على الأفكار المبتكرة، بل لا بد من مرورها بمرحلة التخيل والإدراك، ومن ثم نقرر الحكم عليها.

ابتكار الأفكار: هو طريقة لتطوير مهارات تفكير مرحلة التخيل، فامتلاك الفكرة يعنى رؤية الحقيقة بطريقة مختلفة.

التفكير الترابطى

تعتبر حلقة ابتكار الأفكار رحلة اكتشاف بعد عن التفكير العملياتى (الروتينى)، غير أن هذه الرحلة تتطلب نوعاً خاصاً من التفكير، فالمزيد من حرية التفكير تسفر عن المزيد فى العثور على أشياء جديدة؛ لذا لا بد أن تشمل المرحلة الأولى:

أولاً : التفكير المتباعد: وهو توسع الآفاق من خلال طرح الافتراضات وتجاوز حدود المعقول، وإطلاق عنان العقل ليبحر فى بحور عديدة من التفكير.

ثانياً : التفكير التقاربى: وهو الحكم على الأفكار الموجودة وتطويرها باستعمال المنطق والقياس والتحليل والمقارنة، والهدف هو إنجاز الشىء.

كلما أجرينا روابط بين الأفكار ازدادت فرصة عثورنا على أفكار جديدة، يقول توماس ديشن: " الإبداع هو القدرة على رؤية العلاقات حيث لا يوجد أى منها".

متى تحتاج إلى حلقة ابتكار الأفكار؟

إن الهدف من ابتكار الأفكار هو الحصول على أفكار جديدة، فهو أسلوب ليس لمعالجة محنة أو حالة طوارئ تستلزم حلاً فورياً، وليس يجدى فى تقويم الأشياء التى يمكن حلها بنظام إصلاحى، أيضاً يعتبر ابتكار الأفكار غير ملائم فى تنفيذ المخططات؛ لأن ذلك يعتمد على جودة مخططك وهذه الأمور الثلاثة السابقة يمكن أن تصنف ضمن المشاكل العملياتية والتى تتطلب حلولاً عملياتة من خلال التفكير العملياتى، أما التفكير الإبداعى فيعنى بالتحديات غير الموجودة أو الشاملة وإيجاد الحلول غير المسبوقة.

إن التركيز فى التفكير على النتائج يؤدى إلى تدمير الفكرة قبل إعطائها فرصة التطور والظهور، أما التركيز فى التفكير على الحلول؛ فإن ذلك يساعد على تفجير الذهن وابتكار أفكار جديدة.

■ ■ ■

الفصل الثانى

تصميم الحلقة (حلقة التفكير)

عند تصميم حلقة ابتكار الأفكار يتطلب ثلاثة أمور رئيسة :

١ ـ الفريق:

العدد الأمثل لحلقة الابتكار ما بين ثمانية إلى اثنى عشر شخصاً، لا بد أن يكون الفريق مزيجاً من المشاركين مختلفى الخبرة والتخصصات، ويتكون الفريق من ثلاثة أدوار، وهى: رئيس الحلقة، الزبون، المفكرين.

٢ ـ تحديد المهمة

من هو صاحب المشكلة؟

لا بد من تحديد صاحب للمشكلة، إذ غالباً المشكلة التى ليس لها صاحب ليس لها حل، ومن الضرورى أن يكون لدى صاحب المشكلة الرغبة فى التفكير فى كل الاحتمالات.

معروض أو مركب:

تصنف المشاكل إلى فئتين:

ـ مشاكل معروضة : تحدث لنا، ولا نستطيع التحكم فيها،

ويمكن اعتبارها عوائق فى طريقنا.

- مشاكل مركبة : وهى تحديات نضعها بأنفسنا، ونطلق عليها مشاكل.

تعمل طريقة ابتكار الأفكار على المشاكل المركبة بصورة فعالة.

تحويل المشكلة

ونقصد بها فتح المشكلة من أكثر من جانب من خلال إنشاء عدد من الاحتمالات التى تساهم فى ابتكار الأفكار الملائمة للمشكلة.

تحرير هيكلية المشكلة

تصنف المشكلة حسب هيكليتها إلى فئتين؛ فهى إما أن تكون حسنة الهيكلية وتمتاز بوضوح فى الشروط الأساسية والأهداف ووسائل التنفيذ.

وإما أن تكون سيئة الهيكلية؛ فتمتاز بعدم وضوح الشروط والأهداف والوسائل. ويجدى معها حلقات ابتكار الأفكار.

المهمة كما هى:

اطلب من صاحب المشكلة أن يقدم وصفاً واقعياً للمشكلة.

٣ - وضع جدول مواعيد

عادة تكون حلقة ابتكار الأفكار لا تتجاوز ٤٥ دقيقة؛ وذلك لأن مستويات الطاقة (توليد الأفكار) مرتفعة فى الحلقة القصيرة.

تنقسم الحلقة إلى ثلاثة أجزاء:

- استكشاف المشكلة كما يقترحها صاحب المشكلة أو المهمة.
- توليد الأفكار يولد الفريق أفكار لمعالجة المهمة.
- تطوير الحل: يقيّم الفريق نقاط القوة والضعف فى الأفكار المطروحة.

مراحل الإجراء

يرتبط نجاح أى حلقة ابتكار للأفكار بالحدس والتصميم الدقيق.

تحديد الأهداف

تساعد عملية تحديد الأهداف والمواعيد النهائية من حلقة ابتكار الأفكار على حسن أداء فريق الحلقة.

الفصل بين ابتكار الأفكار الفردى والجماعى

الفكرة هى منتج عقلى فردى، والتفكير الفردى هو الأفضل لتوليد الأفكار، بينما التفكير الجماعى هو الأفضل لاعتماد الفكرة، ومن ثم يقوم التفكير الجماعى من خلال تنشيط الأفكار أو دمجها أو تطويرها أو تحسينها أو تعديلها.

المسرح والمعدات

لا بد من تهيئة بيئة الحلقة الابتكارية للأفكار؛ لأن ذلك سيؤثر على نتاجها من حيث حجم ونوعية المكان ووسائل الراحة والأمن، ونوعية الأدوات والمعدات المستخدمة فى حلقة ابتكار الأفكار.

■ ■ ■

استكشاف المشكلة

المشكلة المفهومة جيداً شبه محلولة، بينما موضوعنا يتعلق بالمشاكل غير المفهومة، والتى تحتاج إلى استكشاف حلول لها، والذى يمر عبر مراحل هى :

١ ـ العثور على جزء أو شكل المشكلة الملائم للعلاج المبدع.

٢ ـ استماع فريق الحلقة إلى المهمة أو المشكلة كما هى.

٣ ـ حكم الفريق شكل المهمة وملاءمتها للتفكير الإبداعى.

الاستماع الإبداعى

تكمن مهمة الفريق الأولى فى الاستماع لصاحب المشكلة أو المهمة وتحديدها بشكل ملائم.

يبلغ معدل التحدث النموذجى بين ١٥٠ ـ ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة، بينما العقل قادر على معالجة ٨٠٠ ـ ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة، والدليل على ذلك أننا أثناء الاستماع إلى المتحدث يخطر على بالنا الكثير من الأفكار، فنحن فى الواقع قد نجرى حديثين: داخلى، وخارجى، وغالباً نصغى للحديث الداخلى، وتسمى هذه العملية "أحلام اليقظة". فى الواقع عندما نترك فرصة للعقل سوف يبدع فى ابتكار الأفكار غير المسبوقة.

تحليل المشكلة

عند تجزئة المشكلة إلى أقسام متعددة يسهل حلها، ومعالجة كل قسم من أقسام المشكلة على حدة.

المنظور المتبادل

يميل المنظور المتبادل بالسؤال للأمام والسؤال إلى الوراء، والسؤال المتجه للأمام: ما الذى يجب فعله لإنجاز مهمة أو تجاوز مشكلة؟ أما السؤال للوراء: ما هى المشكلة التى تحلها؟ وبالسؤال فى الاتجاهين للأمام والخلف نحصل على العديد من المعلومات الأكثر ملاءمة فى المعالجة الإبداعية.

■ ■ ■

توليد الأفكار

فى هذه المرحلة الإبداعية نهدف إلى العثور على حلول ممكنة للمشكلة، إضافة إلى اكتشاف أفكار لمعالجة المهمة يطلق عليها اسم بيانات " ماذا عن"، إضافة إلى اختيار الأفكار الملائمة وتطويرها لكى تكون حلولاً ممكنة.

ماذا عن..؟

لا بد أن يكون توليد الأفكار ممتعاً، لذا شجع الجنون والخيال فى توليد الأفكار مع تركيز الجميع على بيانات " ماذا عن..؟ " سجل هذه الأفكار، وركز على الساذجة منها، اجعل فريق التفكير يبقى فى حركة دائمة أثناء حلقة ابتكار الأفكار.

طرق وتقنيات توليد الأفكار " ماذا عن..؟"

١ ـ **التفكير الاستعارى**: يساعدنا فى رؤية الحقيقة بنشاط أكثر، والتفكير الاستعارى أو المجازى يصف شيئاً ما بكلمات شىء آخر؛ لتظهر التشابهات ومقارنتها بطرق أكثر خيالية، ومن خلال ذلك تنشأ أفكار جديدة بشأن مشكلة ما.

٢ ـ **لعبة التشابه**: اختر أحد عوامل المشكلة، واختر عشوائياً فعلاً ما مثل اتباع حمية غذائية، ثم حاول تطوير التشابه وتجنب المنطق فى تلك التشابهات، ولا تتوقف مهما بدا لك أنه لا يوجد ارتباط بين النشاطين.

٣ ـ **التصور:** مهارة التصور مفقودة عند العديد من الناس مع أنها تُغْنى عن ألوف الكلمات، وهى نوع من أحلام اليقظة المتعمدة وقد توحى بالعديد من الأفكار الجديدة إذا أعطيناها الفرصة المناسبة.

فالتصور عملية نفسية قوية تستعمل غالباً كعلاج أو لتخفيف بعض المصاعب.

٤ ـ **تقنيات المطابقة**: تصور نفسك فى وضع آخر وتؤدى دور مطابقة لشخص آخر بمعنى طابق أسلوب وتصرُّف شخص له مكانة علمية أو اجتماعية أين كانت فى مواجهة المشكلة التى تمر بك الآن، وأتقن دورك.

٥ ـ **تقنيات القلب:** هذه التقنية وغيرها هى محاولة لمواجهة عناصر الإقناع الخفية المسيطرة على أفكارنا دون أن ندرك ذلك، فهذه التقنية هى قلب الوجهة من الداخل إلى الخارج، من الأمام إلى الخلف. وهكذا، فمن خلال هذه التقنية وأخواتها نحاول كسر القواعد والمفاهيم التى تحكم تفكيرنا وتسيطر عليه بجعل التفكير على اتجاه واحد.

مواجهة المفهوم

المفاهيم هى الأفكار المسيطرة والتى تحدد نظرتنا إلى الأمور وتنظيمها، فعليك أولاً أن تحدد المفاهيم الكامنة وراء تفكيرك على أن يحتوى كل مفهوم على فكرة واحدة، فهذا يساعدك فى تحديد مفاهيمك بوضوح.

الاستحالات المتوسطة

وهذه التقنية هى نوع من القلب، ولكننا هنا نقلب عنصراً واحداً فقط من عناصر المهمة، فيؤدى ذلك إلى تشويه المهمة ومن ثم تحفز التفكير لحل جديد ومقبول.

اختيار الأفكار

تخضع عملية اختيار الأفكار لعدة تقنيات تساعدنا فى اختيار الفكرة الملائمة، ولا مانع من إشراك صاحب المهمة أو المشكلة فى هذه المرحلة، فقد يكون لديه أفكار جديدة وجذابة ومن هذه التقنيات:

١ ـ **الحكم الحدسى**: فيمكن استعمال الحدس عندما تكون الأفكار مشوشة أو صعبة التحديد، ولكن قبل ذلك تحقق من استجابة حدسك من خلال :

أ ـ التجديد

ب ـ الجاذبية

ج ـ الملاءمة

قد يكون الحكم الحدسى خاطئاً ولكن ليس ذلك الدوام.

٢ ـ الجمع: يتيح التفكير بهذه الطريقة استراتيجية أكثر بشأن الأفكار، فإن جمع الأفكار يمنحنا فرصة لإنشاء حل متكامل مترابط بالنظام.

٣ ـ التصنيف والتقييم: تعتبر هذه الطريقة أقل حدساً من

التقنيات السابقة، فهذه التقنية يمكن استعمالها عند تشابه الأفكار وقابليتها للمقارنة بوضوح، فعلى ضوء هذه التقنية تصنف وترتب الأفكار وفق معايير محددة، وهى طريقة منطقية تعتمد على أسس ومعايير للاختيار بين مجموعة من الأفكار.

٤ ـ التصويت: تمتزج هذه الطريقة بين الاختيار الحدسى والصريح، فيصوت الفريق على الأفكار فى ضوء المشاركة والالتزام والديمقراطية من قبل أعضاء الفريق، فقد يصوت لفكرة لا لأنها جيدة ولكن لكونها مقبولة من أعضاء الفريق، ويعتبر التصويت حلاً عندما تصل الأمور إلى طرق مسدودة.

■ ■ ■

تطوير الحل

فى هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الحل المختار إلى اقتراح عملى.

تقييم الحل: يمكننا تقييم الحل عبر عدة طرق ومنها:

١ ـ تحليل الجوانب الإيجابية والسلبية والمثيرة: وهى من أسهل طرق التقييم فى فحص الجوانب المختلفة للفكرة المختارة، لذا نميل أولاً إلى تحديد جوانب القوة فى هذه الفكرة ومن ثم نحدد جوانب الضعف أو المشكوك فيها لهذه الفكرة، ومن ثم نحدد الجوانب المفيدة إيجاباً أو سلباً على الآخرين.

الودعاء والرعاة

علينا أن نحدد من هم الذين سوف يتأثرون بالفكرة وما هى ردود أفعالهم، لذا حدد المحركين الأساسيين لتنفيذ فكرة، ما حتى تحدد مدى نجاح هذه الفكرة أم لا؟.

تحليل قوة الميدان

الواقع أن تنفيذ فكرة جديدة يغير توازن القوى ويهدد استقرار النظام، وهذا من أهم الأسباب التى تدفع الناس لمقاومة التغيير. لذا عند رغبتنا فى إحداث التغيير أو تطبيق فكرة ما يجب علينا أن نقضى أو نخفف من القوى المقاومة للتغيير عبر الخطوات التالية:

١ ـ حدد التغيير الذى تريده بصورة دقيقة، وما هو أثره على المجموعة.

٢ ـ ابحث عن الاستياءات المشتركة التى يطالها التغيير، وما هى تصورات المجموعة عند التغيير.

٣ ـ فكر فى التكاليف الاقتصادية والنفسية والمعارضة السياسية على أنها قوى مفيدة للتغيير.

٤ ـ فكر فى كل واحدة من القوى المقيدة باستعمال نمط (كيف)، ضع مخططاً عملياً بهدف التخفيف أو القضاء على كل قوة مفيدة.

تعيين الراعى

هناك ثلاثة عناصر رئيسة لإنجاز التغيير وهى :

١ ـ السلطة

٢ ـ الموارد

٣ ـ القدرة على إنجاز التغيير

الراعى الأمثل: وهو الشخص الذى يقدم أكبر مساعدة فى تنفيذ الفكرة أو المخطط وقد يكون هذا الراعى فرداً أو منظمة.

عوامل التأثير لإيصال فكرتك إلى الراعى:

١ ـ **التكاليف**: مدى كلفة هذه الفكرة من جميع الجوانب.

٢ ـ **المساعدة**: دور الراعى المساعد فى تطبيق الفكرة.

٣ ـ **الابتكار**: مدى حداثة الفكرة ومبادرات جديدة.

٤ ـ **المقام**: أهميتها للراعى.

٥ ـ **السلامة**: مدى احتمال المخاطر فيها.

وضع مخطط عمل

لا يمكن أن ينجح أى عـــمل بدون تخطيط ووضع أهداف واضحة للجميع وتحديد الخطوات الكبرى والموارد اللازمة لتنفيذه.

تحليل الوقاية من الإخفاق

إن تحديد المخاطر التى قد تشوب أى مخطط يتيح لنا فرصة للنجاح والاستقرار عندما تخرج الأمور عن مسارها الطبيعى، ويشمل تحليل الوقاية من الإخفاق أربع مراحل وهى:

١ ـ حدد المساحات الهشة والضعيفة والإخفاقات الممكنة فى التنفيذ.

٢ ـ حدد مرتبة كل إخفاق ممكن ودرجة الخطورة فيه.

٣ ـ ابحث أسباب الإخفاقات المحتملة وضع حلولاً لها.

٤ ـ حـدد الأفـعـال الوقـائيـة فى حـالة حـدوث أحـد هذه الإخفاقات.

وهذه الأفـعـال الوقـائيـة قـد تخفف من الإخـفـاق وليس إلى الحؤول دون الإخفاق.

اتخاذ الخطوة الأولى

تكمن المهمة الخيرة للفريق فى تحديد الخطوة الأولى، ومن سيقوم بها؟ ومتى سيقوم بها؟ تأكد من أن فريق العمل يفهم كل

مسؤولياته المناطة به مع إمكانية الاتصال بينهم بسهولة، مع أهمية وجود شخص مسؤول عن متابعة تطبيق الفكرة أو المخطط.

الإبداع فى التفكير

يشكل التفكير الإبداعى جزءاً من أى موقف تعليمى يتضمن أسلوب حل المشكلات وتوليد الأفكار ويجب أن يعرف المعلمون وأولياء الأمور أن تنمية التفكير الإبداعى لا يقتصر على تنمية مهارات الطلاب وزيادة إنتاجهم ولكن تشمل تنمية درجة الوعى عندهم وتنمية إدراكهم وتوسيع مداركهم وتصوراتهم وتنمية خيالهم وتنمية شعورهم بقدراتهم وبأنفسهم فى جو تسوده الحرية للإنسان ليكون هو نفسه كما خلقه الله لزيادة قدرته فى نفسه لتحمل المخاطر وارتياد المجهول بالتفكير الإبداعى.

التفكير

عبارة عن سلسلة من النشاطات العقلية التى يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس الخمسة: اللمس والبصر والسّمع والشم والذوق.

تعريف التفكير الإبداعى

اللغة: أبدعت الشئ أى أخترعته على غير مثال سابق.

المبدع: هو المنشئ أو المحدث الذى لم يسبقه أحد. فى القرآن الكريم «بديع السموات والأرض » أى خالقهما على غير مثال سبق.

النشاط عقلى مركب وهادف توجهه رغبة قوية فى البحث عن حلول أو التوصل إلى نواتج أصلية لم تكن معروفة سابقاً.

هو نشاط تخيلى ابتكارى يتضمن توليد أفكار جديدة.

عملية الإتيان بجديد

العملية الذهنية التى نستخدمها للوصول إلى الأفكار والرؤى الجديدة أو التى تؤدى إلى الدمج والتأليف بين الأفكار أو الأشياء التى يعتبر سابقاً أنها غير مترابطة.

الإبداع نشاط عقلى مركب يتجه الشخص بمقتضاه إلى أنواع جديدة ومبتكرة من التفكير أو الفن أو العمل أو النشاط اعتماداً على خبرات وعناصر محددة إعادة تشكيل عناصر الخبرة فى أشكال أو صيغ جديدة.

من أين يبدأ التفكير الإبداعى

الحياة العقلية للإنسان جزء من الحياة الاجتماعية التى يعيشها فالبيئة المحيطة والوسط الذى يعيش فيه الإنسان هما اللذان يقرران فى الغالب نوع العمل الذى يقوم به وردود فعله على الأحداث، فالتعلم يتأثر بالعواطف الخاصة بالفرد وعواطف الأشخاص البارزين فى الوسط الاجتماعى الذى يعيش فيه الإنسان ومن أبرز المؤثرين على عواطف الطفل هو الأم.

مركز الإبداع

فى العقل الذى يمثل مركز التفكير لدى الإنسان (العقل وظيفة ونشاط للمخ).

أهداف تنمية الإبداع والتفكير الإبداعى فى الصفوف المدرسية

١ ـ إن تنمية الإبداع جزء من مسؤولية المدرسة فى تنمية النواحى الإيجابية فى الطلاب مع الاعتراف والقبول بقدرات الطلاب المختلفة.

٢ ـ أن الصفة السائدة فى الحياة الحديثة هى خضوعها للتغيير السريع وأن المعارف والمهارات التى يحتاجها الفرد فى المستقبل قد لا تكون معروفة فى الوقت الذى يقضيه الفرد فى المدرسة أو الجامعة لذلك يجب على المؤسسات التعليمية أن تشجع المرونة والانفتاح على الجديد والقدرة على التكيف والبحث عن أساليب جديدة لفعل الأشياء والتحلى بالشجاعة إزاء الأمور غير المتوقعة.

٣ ـ مساعدة الفرد على التعامل مع تحديات الحياة وما ينتج عنها من أنواع الضغوط والتوتر.

مهارات وقدرات التفكير الإبداعى

١ ـ الطلاقة: وتعنى القدرة على توليد عدد كبير من البدائل أو المترادفات أو الأفكار أو المشكلات أو الاستعمالات عند الاستجابة لمثير معين مع السرعة والسهولة فى توليدها (الطلاقة اللفظية ـ طلاقة المعانى أو الأفكار ـ طلاقة الأشكال).

٢ ـ المرونة: القدرة على توليد أفكار متنوعة ليست من نوع الأفكار المتوقعة عادة وتوجيه أو تحويل مسار التفكير مع تغير المثير أو متطلبات الموقف، أو مقدرة الشخص على التغير أو التكيف حين يلزم ذلك، تتعلق بالكيف وليس الكم.

٣ ـ الأصالة: وتعنى الجدة والتفرد فى توليد الأفكار الجديدة

وتعتبر محك للحكم على مستوى الإبداع، إنتاج ما هو غير مألوف.

٤ ـ الإفاضة والتوسع: وتعنى القدرة على إضافة تفاصيل جديدة ومتنوعة لفكرة أو حل لمشكلة.

٥ ـ الحساسية للمشكلات: ويقصد بها الوعى بوجود مشكلات أو حاجات أو عناصر ضعف فى البيئة أو الموقف ويعنى ذلك أن بعض الأفراد أسرع من غيرهم فى ملاحظة المشكلات والتحقق من وجودهم فى الموقف.

("الخيال الواسع مهم فى التفكير الإبداعى ولا يحتقر أى فكرة مهما بدى أنها سطحية لأول وهلة فقد تكون عند التمحيص فكرة قيمة أو قد تكون مبدأ لفكرة قيمة ")

الصفات الإبداعية (المنتج الإبداعى)

الحداثة أو الجدة يختلف عن المألوف.

الفاعلية وتحقيق هدف على الواقع.

الأخلاقية يلتزم بالقواعد الأخلاقية.

الصفات الشخصية المبدعة

١) الاستقلالية.

٢) التفوق.

٣) الانفتاح.

٤) قبول الذات.

٥) الإيحائية والحدس.

٦) المرونة.

٧) الانكفاء على الذات.

٨) التسامح مع الغموض.

٩) تحمل المخاطرة.

١٠) تفضيل التعقيد.

١١) القبول بكونه مختلفاً (قبول الذات).

١٢) الاتجاهات الايجابية نحو العمل.

١٣) الانفتاح على الإثارة .

١٤) الثقة بالنفس.

١٥) القدرة على التسامح مع الخصائص المتناقضة في النفس.

١٦) التقدير العالي للصفات الجمالية.

("الإبداع بركان خامد داخل كل فرد يثور متى ما توفرة الظروف المناسبة")

صفات الطفل المبدع

أ ـ المرونة.

ب ـ التسامح.

ت ـ تحمل المسؤولية.

ث ـ الحس الاجتماعى.

ج ـ يحبون النجاح.

ح ـ غير راضين عما هم فيه.

خ ـ يصعب ضبطهم والسيطرة عليهم.

د ـ لا يهتمون بتوليد انطباع جيد.

ذ ـ لا يحبون الانضباط بالأعراف الاجتماعية.

ر ـ يحبون اللعب والفكاهة.

عقبات التفكير الإبداعي

١ ـ العقبات الشخصية

ضعف الثقة بالنفس.

الميل للمجاراة.

الحماس المفرط.

التشبع.

التفكير النمطي (المقيد بالعادة).

عدم الحساسية أو الشعور بالعجز (اليقظة والحساسية المرهفة للمشكلات).

التسرع وعدم احتمال الغموض.

نقل العادة (أنماط وأبنية ذهنية معينة).

٢ ـ العقبات الظرفية (المتعلقة بالموقف أو الاجتماعية أو الثقافية)

■ مقاومة التغيير.

■ عدم التوازن بين الجد والفكاهة (الحدس والتأمل والتخيل والمرح).

■ عدم التوازن بين التنافس والتعاون.

("أهم عائق يقف حجر عثرة أمام الإبداع هو التردد فى النظر إلى أبعد مما هو مقبول فى المجتمع سلوكياً وفكريا")

■ ■ ■

أنت من يصنع حياتك

تأمل معى هذا الموقف..

تخيل أنك نزلت من منزلك ذات صباح، وركبت مع سائق سيارة أجرة..

- هو: إلى أين إن شاء الله؟

- أنت: خذنى أينما شئت..

- هو: أين تريد الذهاب بالضبط؟؟

- أنت: لا أعرف.. فقط خذنى إلى أى مكان.

يحتسب السائق هذا الزبون الغريب.. ويمضى فى طريقه دون وجهة معيّنة. وبعد ساعة.. تصرخ فيه:

- أوه أين أنا؟ لماذا أحضرتنى إلى هذا المكان؟ لماذا أنا هنا؟

يا للغرابة!! ترى ماذا سيكون إنطباع السائق المسكين، وكل من يسمع قصتك هذه! نحن للأسف نقوم بهذا التصرف الغريب كل يوم، فكثير منّا يسير فى هذه الدنيا حيث تأخذه دون تخطيط أو توجيه، وفى لحظة ما يجد نفسه بعيداً عما كان يحلم أن يحققه، فيصرخ لماذا فشلت؟ لماذا أنا هنا؟!!

دعونا نعترف أننا نصرف جهداً قليلاً فى تنمية أنفسنا وتطويرها وتحسين أدائها، جهداً لا يوازى كمَّ التحديات والعقبات

التى تعترض طريقنا فى كل حين. والنتيجة: شعور بعدم الكفاءة والعجز ثمّ التنازل والإستسلام، والعيش كما يعيش العاديون من الناس. لقد حان الوقت لأن نغير موقفنا هذا.. لقد منحنا الله - نحن البشر - شخصية ديناميكية تنمو وتتغير فى كل لحظة، ومع كل خبرة أو تجربة.. ومع توجيه هذا النمو بوعى وإستبصار، فسنحقق - بمشيئة الله - نتائج رائعة، أما لو لم تكن لك خطة لتطوير نفسك وبنائها، فستكون جزءاً من خطط الآخرين.. وستتحول إلى شخص سلبى يستخدمك الآخرون لتحقيق أحلامهم وطموحاتهم.. لقد حان الوقت لكى تضع بصمتك الخاصة على مستقبلك. لا تترك شيئاً للصدفة أو للحظ. أنت من يصنع أيامك القادمة فخذ زمام المبادرة.

- العاطفة ذلك المارد الساكن..

تمثل عواطفنا ومشاعرنا جزءاً رئيسياً من شخصيتنا. ولا شك أنها حاضرة فى كل لحظة، فهى كالمؤشر الذى يتأرجح إستجابة لأحداث اليوم الجارية، وقد تشتد وتهدأ بشكل متفاوت ومستمر. إذ لابدّ أنك تتذكر تلك اللحظات التى تملكتك فيها مشاعر الحزن والضيق والإحباط عندما لا تسير الأمور كما تحب. وقد تشتد هذه المشاعر السلبية حتى تصل إلى حد (المعاناة) التى تترك فى حياتنا جرحاً غائراً، وتعطل قدراتنا، وتفقدنا الإستمتاع بالحياة، وتحبسنا عن النمو والتقدم فى حياتنا المهنية والإجتماعية.

كما قد يسيطر على مشاعرنا الغضب فى حين آخر، حتى يشل تفكيرنا، ويعمى أبصارنا.. وكم سمعنا من قصص كثيرة كانت

لحظات من الغضب كافية لإحداث مأساة، كإرتكاب جريمة، أو مشادة مع رئيسك، أدت إلى طردك من العمل أو نقاش حاد بين الزوج والزوجة أدى إلى فراق أبدى بينهما..

وعلى النقيض من ذلك نعيش لحظات كثيرة ثرية بالمشاعر الإيجابية كالإهتمام والتدفق والتضحية والإيثار والإمتنان وغيرها، والتى تمنحنا قوة مذهلة للبذل والعطاء والتضحية دون تردد أو تباطؤ.

هل تتمتع بالجرأة؟

بعض الأشخاص لا يتمتعون بالجرأة المطلوبة أحياناً، تراهم يكتمون ما يشعرون به، وهذا الكتمان ربّما يسبب لهم مشاكل صحية فيما بعد. الجرأة هى أن تنطلق، ولاتخاف شيئاً ,تقول للأعوج إنه كذلك فى وجهه ,وتتعامل مع الأحداث كما يرسمها عقلك ويهديك تفكيرك. البعض يسمى عدم التعامل بهذا الشكل ديبلوماسية ولباقة، ولكن البعض الآخر يسميه بمسمياتها الحقيقية ويقول: إنّه نوع من أنواع الخجل والتوارى!

والآن أى الأشخاص أنت؟ اسأل روحك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك.

١ ـ شريكك ارتدى زياً جديداً، يبدو لأوّل وهلة أنّه غير مناسب لعمره، واحد من الجالسين معك قال رأياً مغايراً، وقال إن الزى جميل جدّاً، هل:

أ) ترفض هذا الرأى وتقول رأيك بكل صراحة ولا تهتم بمشاعر الطرف الآخر.

ب) توافق على هذا الرأى، بل وتزيد من مدحك للزى!

ت) تلتزم الصمت.

٢ ـ طلب منك جارك أن تسلفه سيارتك لأنّه فى حاجة شديدة لها، الموقف صعب، وأنت بالذات لا تحب أن تسلف سيارتك لأحد هل:

أ) تتعلل أنّ السيارة مصابة بعطب، وأنها فى حاجة إلى إصلاح!

ب) توافق على أن تقوم أنت بقيادتها أثناء المشوار الهام!

ت) ترفض بكل صراحة وتقول: إنك لا يمكن أن تسلف سيارتك لأحد مهما كانت الظروف.

٣ ـ جمعتك الظروف بأشخاص جدد، تشاهدهم لأوّل مرّة، هل تسيطر على نفسك، وتحاول أن يكون حديثك محكماً وطريقتك فى الحوار مختلفة عن التى اعتدت عليها.

أ) نعم.

ب) لا.

ت) أحياناً.

٤ ـ واحد من الأصدقاء، أخبرك أنّه سيتزوج من فتاة تعرفها أنت جيِّداً، الغريب أن لك رؤية فيها، ومن وجهة نظرك هذه الفتاة لا تصلح للزواج بصفة عامة، ولهذا الشخص بصفة خاصة. هل:

أ) تخبر صديقك برأيك وبكل صراحة.

ب) تقدم له التهنئة!

ت) تلتزم الصمت!

٥ ـ رئيسك فى العمل أخبرك أن زميلك ممتاز فى عمله، رغم أنك تعرف جيِّداً أنّ هذا الشخص غير كفوء، وأن كلام الرئيس هذا نابع من صلة القرابة التى تربطه به، هل:

أ) ترفض الكلام، وتقول إن مصلحة العمل أهم من المجاملات.

ب) تمتدح هذا الشخص وطريقة عمله.

ت) تكتفى بالإستماع والإبتسام فقط!

٦ ـ هل أنت من هؤلاء الأشخاص الذين لديهم صداقات متعددة؟

أ) نعم.

ب) لا.

ت) بين هذا وذاك.

■ النتيجة:

والآن أعط نفسك هذه النقاط لإجاباتك.

ـ السؤال الأول:

أ ـ ثلاث درجات. ب ـ درجة واحدة. ت ـ درجتان.

ـ السؤال الثانى:

أ ـ درجة واحدة. ب ـ درجتان. ت ـ ثلاث درجات.

ـ السؤال الثالث:

أ ـ درجة واحدة. ثلاث درجات. ت ـ درجتان.

- السؤال الرابع:

أ - ثلاث درجات. ب - درجة واحدة. ت - درجتان.

- السؤال الخامس:

أ - ثلاث درجات. درجة واحدة. ت - درجتان.

- السؤال السادس:

أ - درجة واحدة. ب - ثلاث درجات. ت - درجتان.

والآن أحص نقاطك وأعرف نفسك:

- إذا حصلت على ١٣ - ١٨ درجة: أنت إنسان منطلق جرىء، لا تحب المجاملات، ما فى قلبك هو الذى على لسانك، لا يهمك شىء، حتى لو تعرض الأمر لأن تفقد كل الأصدقاء، وتفقد عملك، يحترمك البعض لجرأتك هذه، والبعض الآخر ينفر منك، ولكن عموماً أنت إنسان يعتمد عليه جداً!

- إذا حصلت على ٧ - ١٢ درجات: أنت إنسان متوازن، أحياناً توازن الأمور، وتفكر بعقلك، وتحكم ظروفك، توازنك هذا يجنبك بعض المشاكل، رغم أنك بطبيعتك تميل لأن تكون جريئاً وصريحاً، ولذلك فإنّ هذا التوازن يسبب لك بعض المشاكل النفسية.

- إذا حصلت على أقل من ٦ درجات: أنت إنسان مجامل جداً، لدرجة تصل أحياناً لحد النفاق، والكل يعرفك على هذا الأساس، وأنت عموماً لا تشعر أنك مخطئ، ولذلك أنت سعيد بما أنت فيه!

ضع أهدافك فى قوالب أفكارك

يعتبر الكتّاب فى أدبيات النجاح أن عملية وضع الأهداف من الأركان الهامة فى عملية التغيير. فمن يمتلك الرغبة والإرادة للتغيير دون أن يضع أهدافاً محددة وواضحة، فسوف ـ على الأغلب ـ يصرف جهده بشكل عشوائى وغير فعّال ومن ثمّ يفقد الرغبة الدافعة للتغيير.

تقوم فكرة وضع الأهداف على مبدأ أنّ الأشياء تصنع مرتين، الأولى فى أذهاننا عبر تكوين صورة واضحة التفاصيل لكل ما نود الوصول إليه، وأى شكل ستأخذه حياتنا بعد سنة أو خمس أو عشر سنوات. والثانية على أرض الواقع عبر العمل الجاد الموجّه.. تماماً كما يفعل المهندس المعمارى الذى يضع مخططاً للبيت الذى يريد بناءه. يحوى هذا المخطط كل التفاصيل الدقيقة لكل ركن من أركان البيت قبل أن يضرب مسماراً واحداً.

لماذا يجب أن نضع أهدافاً

سأذكر مجموعة من الأسباب التى تجعل وضع الأهداف ذا أهمية خاصة:

أولاً: الأهداف إذا رسمت بشكل جيِّد فستكون أكبر مصدر طاقة محفز للإنسان. الأهداف تدفعنا للعمل، وتجعلنا نواصل الليل بالنهار عملاً وإجتهاداً. وقد ذكر أنتونى روبنز أن جماعة من الناس

سألوه: لماذا لم نستطع أن نحقق ما نرجوه؟ فقال لهم: "لستم كسالى ولكن لديكم أهدافاً عاجزة).. دعونى أكرر:

"لستم كسالى ولكنّ لديكم أهدافاً عاجزة".

ثانياً: الأهداف هى السبيل الأمثل لزيادة إنتاجية المرء وإنجازه.. ففى دراسة أجريت فى جامعة ييل عام ١٩٥٣ حيث سُئل الطلاب عمن له أهداف مستقبلية مكتوبة. فكانت النسبة ما يقارب الثلاثة بالمائة. والبقية ليس لديهم أهداف واضحة. تابع الباحثون هؤلاء الطلاب على مدار عشرين سنة فوجدوا - ممن استطاعوا الوصول إليه - أن إنجاز أولئك الثلاثة بالمائة كان مساوياً لما أنجزه بقية السبعة والتسعين بالمائة من الطلاب.

ثالثاً: الأهداف توضح الرؤية، وتدل الإنسان على وجهة الطريق التى يجب أن يسلكه، وتكون كمعيار يحتكم إليه الواحد منّا قبل إقدامه على إنجاز أى مشروع. فمثلاً إذا دُعيت إلى عمل معيّن فستسأل نفسك: هل هذا العمل يسير مع أهدافى التى رسمتها وبالتالى سيحقق ما أصبو إليه، أم أنّه سيشغلنى دون عظيم فائدة؟.

وقد شبه أنتونى روبنز من يضع له أهدافاً ومن لا يضع، بالطفل الذى يلعب بالألعاب التركيبية. وتعلمون أنّ الطفل هنا يرى الصورة الكبيرة ويركب القطع الصغيرة جنباً إلى جنب حسب الصورة. الشخص الذى لا يضع لحياته أهدافاً كمن يركب القطع الصغيرة دون أن يرى الصورة الأصلية. وتخيل كم مهمته صعبة بل مستحيلة!.

رابعاً: الأهداف تركّز الجهود وتمنع التشتت. وكم قابلت من الشباب الذين لديهم الرغبة الصادقة والقدرات العقلية الجيِّدة لكنهم مشتتو الذهن والتركيز، فيوماً يقرأ هنا ويوما هناك، ويصرف جهده فى عمل ما ثمّ ينصرف لآخر، وهكذا يمضى العمر دون إنجازٍ حقيقى يرتقى بمستوى الفرد والأُمّة.

أستطيع أن أشبه مساعدة الأهداف على توجيه الوعى وتركيزه بشخص اشترى سيارة من نوع معيّن.. فى الحال سيبدأ هذا الشخص بملاحظة السيارات التى تشبه سيارته الجديدة.. وقد يتفاجأ بالكم الكبير من السيارات التى تشبه نوع سيارته الجديدة وأنّه لم يلاحظ ذلك من قبل. وعلى ذات النحو، من يضع هدفاً سوف يستولى على إنتباهه وإهتمامه أينما ذهب. ولو تتذكر صاحبنا الذى عزم على أن يصبح مرجعاً فى التاريخ.. هذا الشاب سوف ينشد إنتباهه لكل فعالية لها علاقة بالتاريخ، مثل محاضرة أو برنامج حوارى أكثر من أى شخص آخر، مما سيوحّد جهده فى ذلك المسار.

خصائص الأهداف

الأهداف المحفزة لها خصائص معيّنة وسمات سأستعرضها فيما يلى:

أوّلاً: الأهداف المحفزة لابدّ أن تتوافق مع سلم أولوياتك، وتعمل على حفظ وإبراز قيمك الشخصية.. لأنّ هذا التوافق هو الذى يعطيك القوة والدافع للمثابرة فى تحقيق التغيير.. ولهذا عندما تعمل على بناء أهدافك لابدّ أن تسأل نفسك سؤالاً فى غاية

الأهمية: ما هو الشيء الذى يستحق أن تصرف فيه الساعات والأيام، وتبذل من أجله الجهود؟ ما هى الأشياء التى تعطيها أكبر وأهم قيمة فى حياتك؟ ماذا تريد بالضبط؟ ما هى الفكرة أو العمل الذى تجد نفسك مستعداً لأن تبذل من أجله الغالى والرخيص؟

عندما تمتلك بصيرة بما هو مهم وأساسى فى حياتك (وهذا ما نسميه سلم القيم)، ومن ثم تبدأ بالتغيير وفق هذه الأهمية فاعلم أنّ نفثت فى مشروعك هذا روحاً قويةً سوف لن تنطفئ. وحتى إذا خبا نورها فسيكون من السهولة إحياؤها من جديد. وحتى ما ستتعرض له من فشل وعقبات فى طريقك فسيسهل عليك التغلب عليه أو تقبله.

لابدّ أن تكون هذه الأولويات حاضرة فى ذهنك طوال الوقت. والواقع أنّه من اللحظات القاسية على الإنسان، والتى قد تمر عليه بعد أمد طويل من العمل والجهد هو إحساسه بأن ما أشغل به نفسه كان قليل الأهمية، وأنّه كان متوهماً عندما حمّل هذا العمل أهمية أكثر مما يحتمل.

ثانياً: لابدّ أن يكون التحكم فى أهدافك والوصول إليها فى يديك وتحت سيطرتك..

"الهدف الذى لا يتحقق إلا بوجود ومساهمة الآخرين هو أمنية وليس هدفاً".

كأن تقول: أريد أن أبدأ مشروعاً تجارياً عندما أجد من يمدّنى بالمال. هذا الهدف غير عملى وغير محفز. لكن أن تقول سأسعى

من أجل إيجاد ممول لمشروعى التجارى فهذا هدف منطقى ومقبول. الفرق طفيف من الصياغة لكنه كبير شعورياً وواقعاً.

ثالثاً: لابدّ أن يكون الهدف مما يسهل تجزئته إلى أجزاء صغيرة يمكن قياسها. فالمحافظة على الصحة الشخصية واللياقة البدنية مثلاً هدف كبير يمكن تجزئته إلى ممارسة رياضة المشى لمدة عشرين دقيقة كل يوم، وإتّباع حمية معيّنة وهكذا..

"الهدف الذى يصعب تحديده أو قياسَ التقدمِ فيه يصعب الوصول إليه".

والآن جاء وقت الكتابة..

هيئ نفسك.. خذ ورقة وقلم.. اجلس فى مكان هادئ. أسأل نفسك هذا السؤال: إذا كنت تعرف أنك لن تفشل أبداً، فما الذى تود أن تكونه أو تفعله فى مستقبل أيامك؟ ما هى الوضعية المثالية التى تتمنى أن تكون عليها بعد خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة؟.

ابدأ بالكتابة، واجعل قلمك يتحرك مدة لا تقل عن عشرين دقيقة.. اكتب فى كل مجالات حياتك من الجانب العبادى إلى الأسرى والمهنى والإجتماعى والمالى إلى غير ذلك.. ارسم الصورة التى تود أن تكون عليها أنت كشخص، صفاتك، مهاراتك، نجاحاتك، حياتك فى المستقبل، بكل ملامحها وتفاصيلها. لا تفكر الآن فى كيفية تحقيق ذلك، وهل هذا منطقى أم لا. فقط اكتب بلا حدود ولا قيود، ولا تتوانى عن ذكر أدق التفاصيل.

وأحذر من الخوف من الفشل أو قصور الأهداف كما قال أحدهم:

"ضع هدفاً عملاقاً لأنك فى الأغلب لن تصل إلى أكثر مما وضعت".

تذكر أنك ترسم مسار حياتك وهذا يعنى أنك لابدّ أن تعطى هذه الخطوة حقها من الوقت والجهد والتركيز والمراجعة.

عندما تكتمل الصورة العامة يجب أن تنتقل إلى خطوة تالية وهى..

تجزئة هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة

فما الذى ستنجزه خلال هذه السنة، الستة أشهر القادمة، الشهر الحالى، هذا الأسبوع، وكيف ستبدأ من اليوم. الأهداف قصيرة الأمد سوف تمدك عند إنجازها بطاقة هائلة لإكمال المشوار.. وكما قيل: (النجاح يصنع النجاح) فالنجاح فى الأهداف الصغيرة سوف يقودك إلى النجاح فى تحقيق الأهداف الكبيرة.

■ ■ ■

كل يوم... بداية جديدة

لقد استمتعت بمشاهدة أحد الأفلام الأجنبية الرائعة بعنوان (خمسين أوّل موعد).. حيث يروى الفيلم قصة إصابة فتاة بحادث سيارة فقدت على أثرها قدرتها على تحويل الذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة دائمة. كانت الفتاة تنسى كل ما حدث بالأمس عند إستيقاظها كل صباح.. أدى هذا إلى أن تعيش كل يوم من حياتها من جديد دون أن تتذكر تفاصيل ما حدث فى اليوم السابق.

أمّا المشكلة الشائكة فكانت تواجه خطيبها! فكان عليه إقناعها كل يوم بأنّه هو الرجل الذى ارتضته زوجاً وحبيباً. فيضطر كل يوم إلى إبتكار أسلوب جديد لكسب ودّها. استطاع المخرج عبر مجريات هذا الفيلم أن يوحى بفكرة غاية فى الروعة والأهمية.. لو استطعنا أن نجعل كل يوم من حياتنا يوماً جديد.. بداية جديدة، فسوف نعيش حياةً مليئةً بالإثارة والمتعة.

تهدف هذه المهارة إلى أن ننظر إلى الأشياء من حولنا، والأشخاص الذين اعتدنا عليهم بعيون جديدة وبشكل جديد. إنّها دعوة لأن نبدأ حياتنا من جديد، ونتخلص من عقد الماضى، وأعبائه، ومن أحكامنا السابقة عن أنفسنا، والناس من حولنا، والتى أصدرناها فى ظروف تختلف تماماً عما نعيش فيه الآن. إن من يمتلك هذه المهارة يستطيع أن يستخدمها فى نواحى شتى من حياته. فمع كل صباح سوف ينظر لشريكة حياته وكأنّه تعرّف عليها للتو. بل يعيش كل يوم وكأنّه من أيام (العسل) الأولى. وعلى نفس المنوال، سيخلق علاقة جديدة مع إخوانه وأخواته. وكم أستغرب عندما

تصيب (الوحدة) أحد أفراد الأسر الكبيرة (فى العدد). فعلى الرغم من وجود خمسة أو ستة من الأخوة ومثلهم من الأخوات لكن العلاقة التى تربط بينهم علاقة (فاترة) يعلوها غبار الأيام والسنين.

هذا ينطبق أيضاً على الأشياء التى نمتلكها. فالسيارة التى اشتريتَها منذ أعوام قليلة وكنتَ فى ذلك الحين (تكاد تطير من الفرح) بإقتنائها، أصبحت الآن شيئاً (عادياً) لا يثير أى لذة أو إستمتاع. والآن هل تستطيع أن تقف وتنظر إليها من جديد وكأنك اشتريتها الآن؟. سوف تستمتع بها من جديد وما عليك سوى التجربة.

قديماً قالوا (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى). ولا أدرى لماذا يراه إلا المرضى؟!. بل إننى أراه واستمتع بوجوده وأحمد الله عليه صباح مساء. وهكذا فإن تذكير أنفسنا من جديد بنعم الله المنسية كالسلامة والمال والأولاد والإستقامة على الحق وحمده سبحانه عليها سيبعث فى النفس طمأنينة وسعادة هائلة.

حتى الأحداث العادية التى تحدث كل يوم، سوف يكون لنا الفرصة للإستمتاع بها من جديد. فمثلاً شروق الشمس ذلك الحدث المذهل الذى يحدث كل صباح والناس عنه نائمون.. تخيّل عندما تشرق شمس الغد كم (ستندهش) من كرة ضخمة حمراء تبدأ بالظهور فى الأفق شيئاً لتكسو كل ما حولها باحمرار وكأنّ الكون يحترق! وكيف تنشر هذه الكرة أشعةً ذهبية دافئة.. أليست تجربة ممتعة.

ختاماً: يذكر أن (أديسون) صاحب الألف إختراع كان يمتلك معملاً يضع فيه مخططاته ويجري فيه تجاربه. وذات يوم احترق ذلك المعمل. فقال بعد أن تفقد آثار الدار الذي لحق به: "إنها كارثة.. لكنها فرصة لكي أبدأ من جديد..

لسنا بحاجة لأيّة كارثة! فقط دعونا نبدأ من الآن بأن ننظر إلى كل يوم على أنّه بداية جديدة وتحدٍ جديد.

التفاؤل مهارة حاول أن تتقنها

هل سألتَ نفسَك يوماً: كيف تمكّن بعض الناس من خوض غمار هذه الحياة غير عابئين بما فيها من صعاب، وكأنهم بلا هموم، أو كأن الهموم لا تجرؤ على الاقتراب منهم؟ عندما ترى شخصاً ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية بإستمرار؛ فإن ذلك ليس معناه أنه ليست لديه هموم، كل ما هنالك أنه تعلَّم مهارة التفاؤل والنظر إلى الجانب المشرق من الحياة.

وإكتساب مهارة التفاؤل ليس أمراً سهلاً؛ لأنها مهارة تحتاج إلى تدريب وتعلّم يتطلب مجهوداً ليس هيناً، ومع ذلك فإنها تُكتسب بالممارسة والصبر.

وأنت أيضاً - أيها القارئ الكريم - يمكنك اكتساب مهارة النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.. مهارة التفاؤل، وها هى بعض الأفكار التى نقدمها إليك لتبدأ النظر إلى الجانب المشرق من الحياة التى نحياها.

أولاً: التشاؤم ليس قدراً: اعلم أنها مجرد «حالة مزاجية»، أحياناً يواجه الإنسان مشكلات حقيقية تحتاج إلى حل، ولكنك فى أحيان أخرى قد تشعر بالاكتئاب والإحباط بلا سبب، وقد يكون هذا مجرد شعور مؤقت. إنها فكرة جيدة أن تنظر فى همومك وفى المشاعر التى ينشغل بها عقلك وتتساءل: «هل هذا مجرد مزاج؟ أو

هل أنا حقاً لدى مشكلة، أو لدى ما يدعو للقلق؟». ولابد من فصل حالتك المزاجية ومشاعرك عن المشكلات الحقيقية.

لقد تعودنا قبول الشعور بالإحباط، ولكننا لم نتعلم أنه مجرد شعور، وأنه يمكن أن يكون عابراً.

ثانياً: ابتسم أكثر: أحياناً لا تحتاج غير ابتسامة من أجل أن تغيّر حالتك المزاجية. اصنع محطات للابتسام عدة مرات فى اليوم، ابتسم لأطفالك، لأصدقائك وحتى للغرباء. الابتسامة ستؤدى إلى ابتسامة أخرى؛ وهذا بدوره سيؤدى إلى رفع مجمل الروح المعنوية لديك. ولذلك، حتى لو كان يومك غائماً وليس على ما يرام وحالتك المعنوية ليست مرتفعة؛ حاول أن تبتسم لبعض الوقت. واقبل مشاعرك، ولكن أقنع نفسك بقوة أنك ما زلت تسيطر على نواتج حالتك المزاجية. الابتسام سوف يساعدك على كسب هذه السيطرة.

ثالثاً: استيقظ على الوجه الصحيح: المتفائلون يقولون لأنفسهم عندما يستيقظون: «اليوم سيكون يوماً جيداً». الكلام أسهل من الفعل، ولكنك بشىء من التدريب تستطيع أن تحوّله إلى واقع. قبل أن تذهب للنوم فى كل ليلة؛ فكّر كيف ستشعر فى الصباح التالى. وتخيل نفسك تستيقظ نشيطاً مفعماً بالنشاط والحيوية، ومستعداً لمواجهة يومك. لو كان هذا آخر ما تشعر به قبل النوم؛ فإن أغلب الظن أنك ستكون فى حالة نفسية ومزاجية جيدة فى الصباح التالى. خذ بضع دقائق فى التدرب على هذا التمرين البسيط، ولاحظ ما ستكون عليه حالتك المزاجية فى الصباح التالى.

رابعاً: صحيفة الشكر والعرفان: سجِّل الأعمال التى تستحق

عليها الثناء والشكر.. فنحن نحتاج أحياناً لرؤية الثناء علينا والعرفان والشكر بأم أعيننا، ونحتاج أن نذكّر أنفسنا بالحسنات التى نتميز بها فى الحياة. ولذلك يُنصح بالاحتفاظ بسجل لأعمالنا التى نستحق عليها الشكر والثناء والعرفان؛ لأن هذا بدوره يؤدى توقعات إيجابية شاملة.

ابدأ بكتابة الأشياء الواضحة - ولكن ذات المغزى - البسيطة: مثل صحتك وأسرتك وبيتك.. إلخ، ثم انتقل إلى الأشياء الأكثر تعقيداً التى ترى ضرورة تسجيلها. هذه هى صحيفتك للتعبير عن نفسك مهما كانت لياقتك.

خامساً: لا تترك للآخرين توجيه حالتك المزاجية: إذا ذهبت إلى متجر لشراء شىء وعاملتك البائعة بفظاظة، لا تدع هذه المعاملة تهبط بحالتك النفسية والمزاجية، وقل لنفسك: ربما تكون هذه البائعة تواجه يوماً سيئاً، أو تفكر فى قضايا شخصية. أفضل طريقة للمحافظة على تفاؤلك؛ ألا تدع سلبية الآخرين تنعكس عليك وعلى حالتك المزاجية والنفسية. اقبل حقيقة «ليس كل الناس متفائلين، وليسوا جميعاً فى حالة مزاجية جيدة»، ولكن هذا لا ينبغى أن يملى عليك حالتك المزاجية، فبالسيطرة على حالتك المزاجية بالتدريج قليلاً فأكثر ثم غالباً؛ سوف تنمو الثقة لديك ويتحول التفاؤل عندك إلى حالة دائمة. ويجب أن تعلم أنه ليس من السهل أن تصبح متفائلاً بصورة دائمة، فكلنا يواجه أوقاتاً عصيبة تتحدى تفاؤله، ومع ذلك فإننا إذا قبلنا أننا لن نستطيع تغيير أشياء معينة، ولكننا يمكن أن نسيطر على مزاجنا؛ نكون قد خطونا

الخطوة الأولى فى طريق الإيجابية والتفاؤل.

● اطمح للأفضل وتفاءل دائماً الناجح يفكر فى الحل.. والفاشل يفكر فى المشكلة. الناجح لا تنضب أفكاره.. والفاشل لا تنضب أعذاره. الناجح يساعد الآخرين.. والفاشل يتوقع وينتظر المساعدة من الآخرين. الناجح يرى حلاً لكل مشكلة..

والفاشل يرى مشكلة فى كل حل. الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن.. والفاشل يقول: الحل ممكن لكنه صعب. الناجح لديه أحلام ليحققها.. والفاشل لديه أضغاث أحلام ليبددها. الناجح يرى فى العمل أملاً.. والفاشل يرى فى العمل ألماً. الناجح ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.. والفاشل ينظر إلى الماضى ويتطلع إلى ما هو مستحيل. الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة.. والفاشل يناقش بضعف وبلغه فظة. الناجح يصنع الأحداث.. والفاشل تصنعه الأحداث. احذر.. فالفشل هو الشىء الوحيد الذى تحققه من دون أى مجهود.

● عندما يتحول التشاؤم إلى مرض! فى إطار مشروع كبير لمقاومة التشاؤم، قامت إحدى الجامعات العالمية الشهيرة بعمل مسابقة لتحدى أكثر الأطفال تشاؤماً وأكثرهم تفاؤلاً فى الدولة؛ ففازت طفلة بجائزة الأكثر تشاؤماً وفاز طفل بجائزة الأكثر تفاؤلاً على مستوى القطر. أحضر الباحثون الطفلة الأكثر تشاؤماً فى القطر، وأدخلوها فى غرفة مليئة بكافة الأشكال والأنواع من اللعب. وأخبروها بأنها ستبقى فى الغرفة لمدة نصف ساعة، وأنها ستحصل على كل اللعب التى تقوم باللعب بها. نظرت الفتاة إلى

فريق البحث نظرة مليئة بالشك والريبة، ودخلت الغرفة المملوءة باللعب، وما حدث فى تلك المدة المحددة أصاب فريق الباحثين الذين كانوا يراقبون الطفلة من خلال مرآة تسمح بالرؤية من اتجاه واحد بالصدمة والذهول. قامت الفتاة بصورة آلية بفتح صناديق اللعب الواحد تلو الآخر، واستبعاد كل اللعب بعد فتح الصندوق والاطلاع عليها وهى تردد: - هذه ليست لعبة جديدة! - هذه ألعاب لن تعمل! - لا توجد هنا لعب لـ«هارى بوتر»! - لن يسمحوا لى بالاحتفاظ باللعب! - لا أحب هذه الدمى السخيفة! - هل تكفى نصف ساعة للعب؟ - كيف ألعب بكل هذه اللعب؟ بعد مشاهدة هذه الفتاة الصغيرة الكئيبة، ذات النظرة المريرة لكل ما حولها، فاقدة الرغبة فى الحياة؛ تخرج من الغرفة بدون أن تأخذ لعبة واحدة، استطاع الباحثون أن يعرفوا ويحددوا معنى التشاؤم. وجاؤوا بالفتى المتفائل للغرفة نفسها، بنفس المرآة التى تسمح بالرؤية من اتجاه واحد، ولكن فى هذه المرة كانت الغرفة فارغة إلا من روث حصان وقليل من الأخشاب والحصى والعصى وبعض القطع المعدنية، وهذه كانت أدوات الصبى المتفائل ليقضى نصف ساعة سعيداً منشغلاً بتصميم واختراع ألعاب بسيطة ومسلّية من الحصى وبقايا الأخشاب والعصى والقطع المعدنية.

■ ■ ■

كن طموحاً
حتى تجذب الأفضل إلى حياتك

هل فكرت يوماً أن تصبح شيئاً ما فى الحياة؟ هل امعنت النظر إلى بعيد دون أن تقيد نفسك فى حدود اللحظة الراهنة؟ وهل عملت بذلك التفكير وتقدمت خطوات لتحقيق هدف رمته فى حياتك؟

إن كان الجواب بالإيجاب، فأنت إنسان طموح حقاً، إذا أنّ الطموح مسألة ذاتية تحفز الإنسان وتوحى له بالتطلع لتحقيق أهداف كبيرة وعليا فى الحياة..

الا انّ الناس يتباينون ويختلفون فى نسبة الطموح، وما يحملونه من تطلع... فهناك أناس لا طموح لهم أساساً، وهؤلاء لا حديث لنا معهم فهم (كالأنعام بل هم أضل سبيلاً) انّهم يحصرون أنفسهم داخل أطر ضيقة، ويعيشون لحظتهم دون أن يفكروا بما وراءها فهم كالبهائم همها علفها وشغلها تقممها...

وهناك صنف آخر من الناس، يمتلكون طموحاً فى الحياة، الا أن طموحهم هذا لا يعدو أن يكون مثلاً الحصول على مكسب دنيوى بسيط، أو الحصول على عمل يدرُّ عليهم ربحاً وفيراً... فهذا الطموح طموح متدنى وبسيط، كأن يفكر الإنسان المؤمن على سبيل المثال لا الحصر، فى أن يعمل أعمال توصله إلى الجنة أيّة جنة كانت، ولو كانت أقلهنّ مرتبة وفضلاً - إذ انّ الجنة درجات ومراتب - دون أن يتعب نفسه للقيام بأعمال توصله إلى مصاف الأنبياء

والعلماء وحسن أولئك رفيقاً..

والصنف الثالث من الناس، هم أولئك الذين يمتلكون طموحاً رفيعاً وعلى مستوى عالٍ، فهو لا يرضى لنفسه أن يبقى ضابطاً مغموراً ومهملاً فى الجيش، بل يفكر فى قيادة العالم بأسره، كهتلر مثلاً الذى كان برتبة ضابط فى الجيش الألمانى، الا أن طموحه كان طموحاً رفيعاً..

ويبقى الطموح متأرجحاً شدة وضعفاً بين السمو والإنحطاط تبعاً للخلفيات الفكرية ونضوج الشخصية.

ولكن هناك طرق معيّنة نستطيع من خلالها تقوية الطموح الذى لا يزال فى طور الضمور والضعف من هذه الطرق هى:

١ ـ معرفة أهداف الإنسان المراد تقوية طموحه: فالطموح صفة محايدة، قد يملكها إنسان شرير يطمح لتحقيق مآرب خبيثة وأهداف شيطانية، وقد يملكها إنسان صالح يبتغى تحقيق أهداف خيّرة وإيمانية... لذا ينبغى معرفة أهداف الإنسان لكى ندخل عن هذا الطريق ونحركه بذلك الإتجاه...

فالإنسان المسلم الذى يريد أن ينشر الإسلام بين عدد أكبر من الناس، نطلب منه أن لا يكتفى بالصلاة لوحده، بل يكون إماماً للجماعة، بل يكون قائداً وعلى مستوى قيادة أُمّة... فهو الطريق لأسلمة عدد كبير من الناس وهدايتهم إلى سبيل الرشاد.

هذا على مستوى دينى وقيادى... وعلى صعيد فنى مثلاً، يطلب من رافع اثقال أو أى رياضى آخر، أن لا يكتفى أن يكون بطلاً وطنياً، بل ينبغى أن يكون على مستوى عالمى أيضاً...

٢ ـ دراسة حياة العظماء والصلحاء: إنّ هؤلاء العظماء لم

يصلوا إلى ما وصلوا إليه إلا بفضل طموحهم وهممهم العالية... فسلّم العظمة ليس كل شخص مؤهل للإرتقاء إليه، وإنما أولئك الذين اتعبوا أنفسهم وأجهدوها للوصول إلى أقصى الغايات ونيل الأمنيات، فدراسة مفردات حياتهم وتتبع آثارهم ينفعنا كثيراً لإيصال طموحاتنا إلى أعلى المستويات.

٣ ـ خلق روح التنافس: من أجل أن تكون طموحاتنا سامية ورفيعة، ينبغى لنا أن نبعث روح التنافس فيما بيننا، التنافس الحر والإيجابى والخالى من أى محتوى جاهلى كالبغض والحسد وما أشبه.

٤ ـ توفير الأجواء المناسبة: التى تساعد على خلق روح الطموح من مكتبات... نوادى... مختبرات وإلى آخره.. إذ تارة تكون الأجواء المساعدة موجودة للإرتقاء بالطموحات الا أنّ الشخص ذاته لازال يملك طموحاً بسيطاً وهامشياً لا يتناسب وحجم الإمكانيات المتوفرة والمتاحة له، وتارة أخرى قد يملك الإنسان طموحاً عالياً وسامياً فى الحياة، الا أنّ الإمكانيات غير متاحة له مما يؤدى إلى تقليص طموحه واضمحلاله ومن ثمّ تلاشيه..

ومن العوامل الرئيسية التى ساعدت على إماتة روح الإبداع والطموح لدى أغلب أبناء امتنا الإسلامية، هى عدم توفير الأجواء المناسبة من قبل المعنيين، لنمو حالة النبوغ فأدى ذلك إلى تأخيرنا وتقهقرنا إلى الخلف، واصبحنا نُنادى بإسم العالم الثالث، ويا لوصمة العار التى لحقت بنا!!

الا أنّ الأمل لا زال وطيداً، فى ان تسترجع الأُمّة هويتها، وترتفع بطموحات أبنائها، للوصول إلى العزة والكرامة... فبالطموح وحده نستطيع أن نخلق جيلاً صالحاً وناجحاً فى الحياة يتطلع بأمل لتحقيق أمنياته الغالية، ويحث الخطى للوصول إلى الدرجات العلى

والفوز بحياة فضلى وكريمة فى ظل عقيدة سمحاء، تشجعنا على أن نعتبر من الماضى، ونعيش الحاضر ونفكر فى المستقبل، ونتطلع إلى الأفق البعيد لتحديد المسار الصحيح فى الحياة المتعرجة.

كثير من الناس لا يواجهون المشكلة بحكمه وتعقل، بل ينفعلون فى مواجهتها مما يزيد المشكلة تعقيداً.. والبعض الآخر يتازم نفسياً عند مواجهته لها، ويصاب بعقدة نفسية جراء ذلك، ويصب على نفسه وقوداً حارقاً فيحترق هو قبل أن ينهى المشكلة.

وقسم آخر من الناس يبحث عن مهرب يترك المشكلة وشأنها ويحاول أن ينساها فيبحث عن منحدر وما شابه كل أولئك لا يتصفون بالعقل والحكمة فى مواجهة المشاكل وهنا عبر هذه الوريقة نسجل لكم قرائنا الأعزاء تجارب متنوعة وعديدة ونحاول أن نقدم فيها شيئاً يتعلق بأمورهم الحياتية.

تجربة أسرية إجتماعية للمنزل للسفر وهناك حكمة تقول: "خير الناس مَن جمع عقول الناس إلى عقله" وأخرى تقول: "فى التجارب علم مستحدث، فاستفد من تجارب غيرك".

جاء فى الحديث: "يجىء الرجل يوم القيامة وله من الحسنات كالسحاب الركام، أو كالجبال الرواسى فيقول يا رب إنى لى هذا ولم أعملها؟ فيقول هذا علمك الذى علمته الناس يُعمل به من بعدك".

وجاء أيضاً: "أن أشد أهل النار ندامة وحسرة رجل دعا عبداً إلى الله عزّ وجلّ فاستجاب له وقبل منه وأطاع الله عزّ وجلّ فادخله الجنة، وأدخل الداعى إلى النار يتركه علمه وإتباعه هواه".

■ ■ ■

لابد أن تهزم الإحباط

بحسب لون النظارة التى يرتديها الشخص، يرى الحياة من حوله.. فإذا كانت عدسات نظارتك سوداء، فإنك ترى ما حولك قاتماً. أمّا إذا كانت العدسات شفافة، فستظهر الحياة جميلة برغم ما يعترضك فيها من صعاب أو مشكلات.

تُرى ماذا تفعل إذا وجدت نفسك تئن تحت وطأة ضغوط نفسية تحرمك من راحة القلب، كان تُواجَه مثلاً بسوء فهم لموقفك، من جانب شخصية تعتز بها، أو تُواجَه بتخاذل قريب أو صديق فى وقت محنة، أو بنقد يُوجّه إليك فى غير مكانه، أو بإخفاقك فى تحقيق هدف ما أو غيرها من المواقف أو الأحداث التى تتعرض لها فى حياتك اليومية، وتتسبب فى إحساسك بالإحباط.

تختلف هنا الإستجابة للمثيرات من شخص لآخر؛ وتعتمد ردود الأفعال على حالة الفرد النفسية، والإتزان الإنفعالى الذى يعيش فيه، وحالة السلام العقلى والهدوء النفسى التى يتمتع بها. كما تختلف ردود أفعال الأفراد إزاء المواقف والتصرفات المختلفة، بإختلاف أسلوب التربية فى الصغر.

وهنا يتفق المتخصصون فى علم النفس، على ضرورة أن يتعلّم الشخص الذى يشعر بالإحباط، الإيجابية؛ بمعنى أن يبدأ النظر إلى الأمور بطريقة مختلفة؛ فيرى إمكاناته العقلية وجوانب تميزه،

والنواحى الإيجابية فى شخصيته، فيقتنع بأنّه ذو قيمة وأهمية، وبالتالى يستطيع أن يعود بالأمور إلى حجمها الطبيعى، ويراها بمنظورها الحقيقى؛ بلا زيادة، أو نقصان.

أمّا الخطوة الهامة التى ينصح بها المتخصصون فى هذا الأمر، فهى ضرورة التمييز والتفرقة بين رفض الآخرين "لأفعالنا" وبين رفضهم "لشخصياتنا"، فالفرق كبير وإدراكه يؤدى إلى التحرر من الكثير من الضغوط التى تتراكم فوق بعضها، ويُسهم فى إعادة الهدوء والتوازن لمواجهة الأمور بتعقّل وبتروٍ.

وهذه الخطوات هدية لك ممن يعنيهم أمرك من الخبراء النفسيين حتى تدرب نفسك على الثبات فى مواجهة مثل هذه الإحباطات:

اقبل نفسك كما أنت، كوّن علاقة طيبة مع ذاتك، احترمها، وكن رحيماً بها.. فنفسك غالية فى نظر خالقك، فلابدّ أن تكون هكذا فى نظرك أنت أيضاً!

- إذا كنت فى البيت، حاول الإسترخاء والإستماع إلى موسيقى هادئة، ولا تحاول أن تزحم رأسك بخيالات وأفكارٍ كثيرة قد تكون بعيدة كل البعد عن الحقيقة أمّا إذا كنت فى مكانٍ بعيد، وأمامك وقت للوصول إلى البيت، فأمضِ بعض الوقت فى التجوال فى الطرق الهادئة، وابتعد عن الأماكن الصاخبة حتى يعود إليك هدوء فكرك.
- إقرأ ما يحثّ على الرجاء، ويدعو إلى التفاؤل.
- اكتب ما يضايقك ويُؤلم نفسك، ويؤكد لك كل مَن سكب

أفكاره على الورق نجاح هذه الأساليب فى إستكشاف الأمور ووضوحها.

● كن موضوعياً فى التفكير؛ فقد تكتشف عيباً فى شخصيتك يحتاج إلى علاج.

● مارس بعض التمرينات الرياضية البسيطة، وإن أمكن فى الهواء الطلق.

● تعرّف على أناس جدد، كوّن صداقات جديدة.

● هل تعرف متى كان آخر خطاب كتبته؟ أكتب رسائل لأصدقاء أو أقارب لك، ولا تنسَ أن ترجمة المشاعر فى كلمات مكتوبة، تنعش نفسك.

● جدِّد فى نمط حياتك، وبخاصة فى طريقة إستذكارك للدروس، أو فى عملك، وقضاء وقت فراغك.. جدِّد - طوّر - ابتكر؛ فأنت صاحب وصانع كل ما تفعل.

● كافئ نفسك بوجبة خفيفة خارج المنزل مع أسرتك أو مع بعض الأصدقاء الحميمين.

● وأخيراً، ثق أنك سوف تلمس بنفسك النجاح فى أن تقول وداعاً لمشاعر الإحباط والإكتئاب المفاجئة. فتنجح مع نفسك وتطوِّر من ذاتك وتتصالح معها، وتُقيم علاقات طيبة مع الآخرين.. فهنيئاً لك!

■ ■ ■

انتبه .. أفكارك هى
من ترسم حياتك

الأفكار والمعتقدات الخاطئة تتنوع لتلمس جوانب حياتنا كلها. وتبدأ من نظرتنا لأنفسنا وما نحكم به عليها فى كل لحظة: "أنت إنسان فاشل، كيف ستنجح وأنت المتعثر منذ أيامك الأولى فى الدراسة، كيف ستنجح وأنت الذى فشلت فى كذا وكذا .. أى مستقبل ينتظر مَن عاش فى مثل الظروف التى عشت فيها .. كل مَن حولى ينظرون إلىَّ نظرة إحتقار وامتهان.. أنا أقل مستوى منهم"، أو "كيف تعتقدين أن بإمكانكِ أن تكونى إمرأة صالحة وأنتِ التى فعلت وفعلت.. أين أنتِ من تلك المرأة التى فعلت وفعلت.."، وعلى ذات المنوال نصوغ عن أنفسنا أفكاراً لا تنتهى: "هذه طبيعتى منذ الصغر ولا يمكن أن أتغير، لا أستطيع فعل ذلك، هذا مستحيل، صعب، غير ممكن، بعيد المنال".. وهكذا عشرات المعتقدات عن أنفسنا التى لم نحاول أن نختبرها على الأقل، ولا أن نكلف أنفسنا التأكد من صحتها. والنتيجة: عجز وخنوع وشعور باليأس وإنعدام الأمل.

تنال هذه الأفكار والمعتقدات الخاطئة أيضاً من نظرتنا إلى العالم من حولنا. لقد عاش فئة كبيرة من الناس، ومازالوا، أسرى لفكرة (المؤامرة) فى تفسير كل ما يحدث للعرب والمسلمين.

تكمن أهمية المعتقدات فى أنّ الله سبحانه وتعالى زوّد الإنسان

بقدرات هائلة، وإمكانيات لا محدودة، فما الذى يحبسنا عن الإستفادة منها؟ من أهم العوائق هى قناعاتنا عن أنفسنا. فمَن ينظر إلى نفسه بأنّه فاشل فلا تتوقع منه الكثير.. ولهذا قال أحد المفكرين: (أنت تؤمن به) فما تعتقد بأنك قادر على القيام بفعله فسوف تفعله. وما تعتقد أنك غير قادر على إنجازه فسوف تعجز عن أدائه لا محالة.

من أين تتشكل هذه القناعات؟

لا ترتكز القناعات عادةً على حقيقة واقعية. فهى تتشكل من ركام الذكريات، حيث الصراعات القديمة، وتعليقات الأبوين القاسية، وانتقادات معلم غير مسؤول، ومن خبرات الماضى وتجاربه، حين كنّا أشخاصاً أضعف وأقل حكمة وخبرة. ولكن بما أن تلك التأملات نابعة منّا نحن، فهل يوجد مصدر أكثر منّا مصداقية!. ولذا فنتعامل معها وكأنّها حقيقة مطلقة، ونتركها تسرق أعمارنا دون أن نراجعها أو نفحصها من جديد.

جاءنى شاب فى أواسط الثلاثينات من عمره. كان محبطاً ضيق الصدر وقال: "أنا فعلت وسويت. أنا إنسان غير صالح ولا أستحق الحياة.. قلت له هل أنت متزوج؟ قال: نعم. هل لديك أطفال؟ قال: نعم، عندى طفل عمره ثلاثة أعوام. وكيف زواجك؟ قال: تمام.. والعمل؟ قال: الحمد لله مستقر.. تصلى؟ قال الحمد لله.. وهكذا جعلت أسأله عن أشياء تدل على نجاحاته وإنجازاته.. ثمّ قلت له: لماذا تتناسى أنك صاحب نجاحات كثيرة، فأنت متزوج ولديك طفل ومحافظ على زواجك بينما فشل الكثير بالقيام بذلك.

أنت مستقر فى عملك بينما يطرد العشرات من أعمالهم يومياً، وأنت.. وأنت وهكذا جعلته يصرف انتباهه إلى ما حققه وأنجزه.. ويقلل التفكير بما عجز عن التحكم فيه وعما فشل فى إنجازه.

لابدّ أن ننتبه إلى أنّ العقل بطبيعته فى وضعية معيّنة لديه ذاكرة انتقائية يعطى أهمية لأخطائنا فيستنتج منها معتقدات ثابتة.. ويقلل أهمية إنجازاتنا ويهمشها. هذا أمر، والأمر الثانى أنّه عند ارتكابنا أى خطئ يسعى العقل إلى تعميمه. فقد تفشل فى إمتحان ما فتقول: (لقد رسبت فى الإمتحان.. لقد فشلت.. أنا إنسان فاشل). بينما لا يمثل هذا الإمتحان سوى حدث أو جزء صغير من حياتك.

بعض المعتقدات أيها القارئ الكريم تأخذ شكلاً آخر، ولها أثر خطير فى تثبيط الهمة وتعطيل التغيير بشكل واضح. ومنها: (أنا كبرت على التغيير، أنا ولدت هكذا ولا يمكن أن أتغيّر، التغيير يحتاج إلى مستوى علمى معيّن..) وهكذا.

لقد وصلت إلى ما أريد أن أقوله بالتحديد: تذكر أن: حياتنا صنع أفكارنا.

لقد حان الوقت لكى تضع كل الأفكار التى تعتقد بها منذ أمد طويل على مائدة البحث والمراجعة. أبدأ بالشك بكل ما تعتقد به عن نفسك، وعن العالم من حولك. هل تذكر تلك الأحلام التى راودتك أيام الشباب المبكر؟ لم تفت الفرصة لتحقيقها. لقد حان الوقت لأن تخطو الخطوة الأولى. أتريد أن أدلك عليها: غيّر ما تعتقده عن نفسك وسيتغيّر العالم من حولك. تخلص من الخبرات

السلبية التى عشتها يوماً، وبنيت على أساسها تصوراً عن نفسك أو عن الأشياء من حولك. فتلك لها ظروفها وأنت اليوم شخص آخر

بظروف أخرى. دعنى أكرر: البداية من هنا، من أعماقك، مما تعتقده عن نفسك. واسمع هذه المقولة ثانية:

أنت ما تؤمن به. فإن كنت تعتقد بأنك عاجز وفاشل فأنت محق، وإن كنت تؤمن بأنك ناجح ومتفوق فأنت محق أيضاً.

دعونى أختم بهذه القصة، فقد روى أن شاباً غفا فى حصة الرياضيات ولم يستيقظ إلا عند سماع جرس إنتهاء الحصة. وعندما نظر إلى (السبورة) رأى مسألتين ظن أنهما الواجب فكتبهما على دفتره ومضى. قضى هذا الشاب يومه كله ولم يستطع حل المسألتين، ولكنه حاول طوال الأسبوع إلى أن نجح فى إيجاد حل لإحداهما. فلما رآها المدرس أصيب بالذهول. ذلك لأنّه ذكر المسألتين على إفتراض أنّه لا يوجد حل لهما!!. وصدقونى لو كان الطالب يعلم ذلك لما نجح فى حل المسألة. ولكنه عندما اعتقد أن عليه حلها نجح فى ذلك.

ما رأيك أن نواصل مسيرة التغيير نحو الخطوة الأصعب، فأهداف حياتنا التى كتبناها قبل قليل ستبقى حبراً على ورق ما لم نبدأ بـ..

■ ■ ■

تفاءلوا بالخير.. تجدوه

تفاءلوا (هذه هى الفكرة) بالخير (هذه هى الوسيلة) تجدوه (هذه هى النتيجة).. معنى ذلك أنّه إذا كنت متفائلاً فإن نتائجك ستكون من نفس نوع أفكارك وهذا هو قانون نشاطات العقل الباطن أى أنّ الأمر الذى تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوع الأفكار الأساسية، فإذا أردت أن تنجح لابدّ أن تغيّر الأفكار وتفكّر بفكرة تساعدك على النجاح.

لكن بعض الناس يفكرون بسلبية ويتوقعون نتائج إيجابية، أنت تريد النجاح فماذا قدمت من جهد وإتقان لتنجح؟ أنت ترغب فى أن تنعم بالعافية والصحة فلماذا تجور على صحتك؟ لماذا تدخن مثلاً؟

إنّ أسلوبك فى التعامل مع الحياة يحدد نوع نتائجك وكل الناس يمتلكون القدرة والتفكير والوقت، ولكن السؤال هو: من يوظف طاقته وقدرته ويفكر بطريقة إيجابية ويستثمر وقته؟ ومَن يفعل ذلك على نحو أمثل بصورة فعالة؟

فعلى سبيل المثال: الشخص الذى يدخن يهدر أمواله ليدمر صحته، فهو يمتلك المال لكنّه ينفقه فى غير وجهه.

اعتدت أن أرسل المكافآت والجوائز لأبنائى حتى أحثهم على النجاح والتفوق، لأن وجود الدافع أو الحافز يحث المرء على التقدُّم نحو أهدافه.

- كيف تتحكّم فى شعورك وأحاسيسك:

إنّ تجارب الحياة لا تنبع من الماضى فحسب وإنما تنبع من المستقبل أيضاً إذا فكرت فى أمر سيِّئ قد يقع، فتخيلته وأدركته، ثمّ ربطته بأحاسيسك فخزنت فى الذاكرة، ويحدث نفس الأمر المتوقع جيِّداً وفى كلتا الحالتين قد يقع هذا الأمر وقد لا يقع.

■ ■ ■

هل تتمتع بحاسة التوقع؟

يمكنك من هذا الإختبار أن تعرف، ما إذا كنت من أصحاب الحاسة السادسة أم لا، وذلك عن طريق الإجابة بكلمة (نعم)، أو (لا).

١ ـ هل تتخذ قراراتك من دون أن يكون هناك سبب محدد؟

٢ ـ هل تستيقظ من نومك قبل رنين المنبه؟

٣ ـ هل تتحقق أحلامك دائماً؟

٤ ـ هل رأيت شخصاً وأحسست بأنك رأيته من قبل؟

٥ ـ هل ترى أشخاصاً متوفين فى أحلامك؟

٦ ـ هل تأخذ وقتاً طويلاً كى تتخذ قراراتك؟

٧ ـ هل يلازمك سوء الحظ؟

٨ ـ هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟

٩ ـ هل تؤمن بالحب من أول نظرة؟

١٠ ـ عندما يطلب منك أحد أصدقائك أن تخمن رقماً، هل تقول الرقم الصحيح؟

١١ ـ هل تشكل الصدفة جانباً حقيقياً فى حياتك؟

١٢ ـ هل سبق أن ألغيت مشروعاً أو قراراً، لأنّك أحسست بشىء غامض تجاهه؟

١٣ ـ هل تستطيع أن تتوقع ما فى داخل علبة هدايا من دون أن تفتحها؟

١٤ ـ هل تستطيع أن تشعر بشىء سيئ قبل حدوثه؟

١٥ ـ هل تشعر متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

● نتيجة الإختبار:

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا)، فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير. وإذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (نعم)، فأنت شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث.

■ ■ ■

عش حياتك بروح التفاؤل

صاحب التفاؤل والأمل يهتم بالمستقبل وما يجب أن يملأه به وبما يعود عليه وعلى وطنه ودينه بالنفع، وصاحب اليأس وعديم الأمل يعيش تحت وطأة الماضى وآلامه ومصاعبه وعوائقه، يضخم الصورة السلبية حتى تصير مثل الهرم فيصعد إلى قمته ويجلس عليها.

● من التفاؤل يولد الأمل، ومن الأمل يولد العمل، ومن العمل يولد النجاح.

● افرض على نفسك حالة نفسية بالسيطرة، فما الذى يمنع أن تصعد هرماً من التفاؤل وتجلس عليه، إنّ الذى مكنك من اليأس هو أنت، والذى يمكن أن يمكنك من التفاؤل هو أنت، فسيطر على (أنت) بعكس الحالة النفسية السابقة.

● إذا كنت تتذكر ما حدث لك مسبقاً فتصاب باليأس فتصور النجاح كما تتصور اليأس، واشحذ إرادتك وزد عقلك إشراقاً، وكلما مرّ بك خاطر اليأس تذكر قوله تعالى: **﴿إِنَّه لا ييأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّه إلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾** (يوسف: ٨٧)، **﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾** (الزمر: ٥٣).

● التفاؤل موقف، فحينما تريد وتقرر أن تكون متفائلاً فسوف ترى ألف سبب له، أما حينما تستسلم لليأس فسوف تكون عاجزاً عن رؤية أسباب التفاؤل، ولن ترى إلا اللون الأسود فقط من خلف نظارة سمكية سوداء كالأيام التى تراها.

● تأكد أنّ الزمان يتغيّر ودوام الحال من المحال، فالدنيا لا يدوم فيها شر، ويقول على بن أبى طالب عليه السلام: "لا تيأس من

الزمان إذا منع ولا تثق به إذا أعطى وكن منه على أعظم الحذر".

● اهرب من اليأس وإلا فالمرض بل والأمراض الفتاكة ستكون لك صديقاً مقرباً، فهى تحوم حول اليائسين كما يحوم الذباب حول النفايات.

● ادرس لماذا أنت متشائم، هل أنت شخص حسّاس عاطفى الحس...

● عالج هذه الأمور بموضوعية، نحن لا نطلب منك أن تلغى إحساسك، وعواطفك ولكن أن الأمور بميزان العقل والمنطقية.

● الإيمان حصن حصين للتفاؤل، فكلّما زاد إيمانك ارتفعت ثقتك فى الله عزّ وجلّ، وأنّ الله لا ينساك أبداً ما حييت. ولا تنس أن تدعو لنفسك بالتفاؤل.

● انظر إلى نبي الله يعقوب وهو يقول لبنيه: **﴿لا تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف: ٨٧)**، قلب موصول بالله، تحسّسوا بحواسكم فى لطف وبصر وصبر على البحث ودون يأس من الله وفرجه ورحمته، وكما يقول الأستاذ/ سيد قطب فى الظلال: (وكلمة "روْح" أدق دلالة وأكثر شفافية، ففيها ظل الاسترواح من الكرب الخانق بما ينسم على الأرواح من روْح الله الندى، فالمؤمنون موصولة قلوبهم بالله، الندية أرواحهم بروحه، الشاعرون المحيية الرخية فإنّهم لا ييأسون من روْح الله، ولو أحاط بهم الكرب وأشتد بهم الضيق، وإنّ المؤمن لفى روح من ظلال إيمانه وفى أنس من صلته بربه وفى طمأنينة من ثقته بمولاه، وهو فى مضايق بعد الشدة ومخانق الكروب...).

انظر سنوات وسنوات تمر على نبى الله يعقوب منذ فقده يوسف عليه السلام (قيل مدة ١٨ سنة) ولم ييأس من رحمة الله تعالى بل ومتفائل أيما تفاؤل.

● إنّ قصة اليأس والأمل ليست مجرّد قصة تتصل بالحالة النفسية للإنسان، من خلال نتائجها الإيجابية والسلبية، بل تتصل

من خـلال كـلام الله وبالخط العـقـيـدى، بأنّ تكون الإنسـان الذى يعـيش الأمل فى عـقلك وقلبك يسـاوى أن تكون مـؤمناً، وأن تكون الإنسان اليائس يساوى أن تكون كافـراً، ليس من الضرورى أن يكون الإيمان والكفر بشكل مباشـر بل قد يكون بشكل غيـر مباشـر؛ لأن فقـدان الأمل يعنـى أنّ الله غيـر قـادر علـى أن يحل مشـكلتك، ولأن من أسس الإيمان أن نؤمن بالقدرة المطلقة لله عزّ وجل.

● تذكر قول الله عزّ وجلّ: **﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٢ ـ ٢٣)**.

فهذا الوجود من الدقة والتقدير بحيث لا يقع فيه حادث إلا وهو مقدر من قبل فى تصميمه محسوب حسابه فى كيانه؛ ولذا "ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن، ولكن اجعلوا الفرح شكراً والحزن صبراً" كما قال عكرمة ـ رحمه الله ـ .

● إنّ مع العسر يُسراً، فإنّ الأمور وإن تعقدت، والخطوب وإن اشتدت، والعسر وإن زاد فإنّ الفرج قريب، يقول تعالى: **(حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْأَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَن نَّشَاءُ وَلا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ) (يوسف: ١١٠)**، ولا يغلب عسر يسرين... فمادام الإنسان يتحرك فلا ينبغى له أن ييأس، يقول الرسول ﷺ: "لا تيأسا من طلب الرزق ما تهززت رؤوسكما؛ فإنّ الإنسان تلده أمه أحمر ليس عليه قشر ثمّ يرزقه الله تعالى".

وقال الشاعر:

أعلل النفس بالآمال أرقبها ... ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

المصدر: كتاب التغلّب على الحيل والحواجز النفسية

السعادة فى متناول أيدينا

(السعادة فى بيتك فلا تبحث عنها فى حديقة الآخرين)، لكننا غالباً ما نغفل عنها بل وننظر إلى ما لدى الآخرين على أساس أن بلوغ ما عندهم هو منتهى السعادة، لم نعد راضين بما بين أيدينا، بل دائماً ما ننظر إلى ما عند الآخرين ونتمنى ما هو فى حوزتهم، بينما معجمة السعادة تكمن فى مواصلة اشتهاء ما نملك والحفاظ عليه بدلاً من ضياع العمر فى تمنى ما قد يكون سبب تعاستنا إن نحن حصلنا عليه، ألم يقل أوسكار وايلد: "ثمَّة مصيبتان فى الحياة: الأولى: ألا تحصل على ما تريد، والثانية: أن تحصل عليه دون الاستمتاع به". سعادتك فى داخلك فلماذا تبحث عنها بعيداً وتسافر فى طلبها؟!

(عندما تضحك يضحك العالم معك، وعندما تبكى لوحدك) اجعل قلبك كأفئدة الطير خالية نقية، وعندما تضع رأسك على وسادتك فلا تحمل حقداً ولا ضغينة لأحد، واجعل الصفح والتسامح ونسيان ذنوب الآخرين مبدئك فى الحياة، تعيش السعادة الحقيقية، ومما يساعدك على الشعور بهذه السعادة أن تنظر فى نفسك وتصلح من عيوبك، فربّما التعاسة التى تحملها بين جنبيك سببها تصرفاتك الشخصية.

والإنسان لابدّ أن يجعل لنفسه أهدافاً عليا ومفيدة يحققها

وينشغل بالسعى إليها بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافاً كبرى وهى فى الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته فى ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية، ثمّ يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلّما كانت أهدافك راقية وعالية كلّما كنت أقرب إلى السعادة.

السعادة والإستمتاع بالحياة رحلة وليست محصلة تليها، لا وقت أفضل كى تكون سعيداً أكثر من الآن، فعش وتمتع باللحظة الحاضرة واغتنم الفرصة قبل فواتها.

■ ■ ■

للنجاح عادات فاكتسبها

يجب أن يعرف كل من يحاول تحقيق النجاح إن النجاح ليس إتخاذ القرارات السليمة على قدر ما هى عادات سليمة. إن مفتاح النجاح يكمن فى القرارات اليومية التى تشكل العادات. إن هؤلاء الذين يملكون العادات الصحيحة هم من ينجحون.

١ - الناجحون يعتنوا بأنفسهم

النجاح يبدأ فى العقل وليس فى الجسد. الشخص الذى يريد النجاح يجب أن يعتنى بعقله وجسده. الناجحون يتغذوا جيدا ويحافظوا على لياقتهم النفسيه والصحيه. وهم أيضا يحافظوا على صفائهم الذهنى وقدرتهم على التركيز.

٢ - إفعلها الآن ولا تتكاسل

لا تتكاسل وتؤجل ما يجب عمله الآن إلى الغد أوحتى بعد غد. الناجحون لا يتباطئوا ويؤجلوا أعمالهم. عاده ما نؤجل العمل الذى لا نحبه أو لا نهتم به. الناجحون يؤدوا العمل ككل فى وقته .لإن كل جزء من العمل له نفس الأهميه ليكتمل ويتم. إذا اردت النجاح قم الآن وأدى ما عليك عمله وأجلته سابقا.

٣ - الناجحون يمارسوا العرفان بالجميل

إن الضغوط والتحديات واقع فى حياتنا. تخفيف ألم هذه

الصعوبات يأتى من ممارسة العرفان بالجميل. الناجحون إتخذوا قرارا منذ البداية أن يركزوا على ما هو إيجابى وتحمل ما هو سلبى.انهم يعبروا عن عرفانهم بالجميل عن الأشياء التى حصلوا عليها وحققوا فيها نجاحا.

٤ ـ الناجحون يمتنعوا عن التعميم

دائما ما يقول الناس " إنك دائما تأتى متأخر " أو " إنك لا تقول شكرا أبدا " .إحذر من إطلاق هذه التصريحات . الناجحون ينتبهوا للكلمات التى يستخدمونها ولا يوزعوا الإتهامات على من حولهم عشوائيا. إن كلمتك تؤثر على نفسيه العاملين معك وتحبطهم خاصه عندما يكون الموقف لا يكرروه كثيرا.

٥ ـ الناجحون لا يتبعوا عواطفهم

من السهل ان تتخذ قرارا نابع من العاطفة. النتيجه دائما ليست مربحة. الناجحون يفهموا أن العواطف واقع له صلة بما يحدث. ولكنها لا يجب أن تكون هى المحرك الوحيد لما يتخذ من قرارات. القرار هو الذى يجب أن يحرك العواطف. لتنجح فى تحقيق أهدافك يجب أن تربط العواطف بالعقل.

٦ ـ الناجحون تعلموا أن يكونوا إجتماعيون بطريقه بناءه

ليس حقيقى إن الناجحون إجتماعيون بطبيعتهم. الحقيقى هو إنهم يدركوا أهمية العلاقات الإجتماعية والتواصل مع الآخرين. إنهم أيضا يدركوا أهمية الوقت. لذلك فهم لا يضيعوا وقتهم على المناسبات الإجتماعية بلا حدود. إنهم يستثمروا وقتهم فى أشخاص

قد يساعدوهم أو قد يحتاجوا إليهم لتبادل المنفعة.

٧ ـ الناجحون خادمون

الناجح الحقيقى ليس مغرورا بنجاحه. الناجح يعطى أكثر مما يأخذ ويكتسب عاده إعطاء قيمه للآخرين. إنهم خادمون للناس. يخدم الناس ليكسب النجاح. إن الذين يرثوا الثروات ليسوا بناجحين. الناجح هو من ينتج ويخدم الآخرين بعمله ليحقق المكسب من إشباع حاجات الناس.

٨ ـ الناجح الحقيقى يتوقع ما ليس متوقعا

إذا لم تعرف إن هناك حاجة لمراجعة وتحديث خطة العمل لديك ستحبط إذا ظهر شىء قطع مجرى العمل وإضطررت لتأجيل جزء منه. ما لم يتم لا تجعله سببا لإحباطك. الناجح دائما يترك وقت مستقطع فى جدول أعماله للظروف الطارئة. الناجح يتوقع ما لا يتوقعه غيره ويحسب له حساب فى خطة العمل. لا تجعل جدول اعمالك شىء مقدس لا يمس ولا يمكن تعديله عند الضروره. الناجح عاده ما يكون مرنا ولا يجعل من نفسه عبدا للساعة.

■ ■ ■

فهرس المحتويات